Cocinar, comer, convivir

Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity

Recetas para pensar
con los cinco sentidos

DESTINO

Índice

Portada
Cita
1. Presentación
Pensamientos de un cocinero
Bocado crocante de huevas saladas y guisantes lágrima
Un filósofo en la cocina
Compota de manzana de Errezil con crema de yogur
2. La materia
La comida como símbolo
Frutos rojos asados a la parrilla con rapadura y nata azucarada
Unidos por la boca: simbología de la comida
Cabezas de ajo frescas asadas a la parrilla, piel de pollo tostada y pasta limón
Los ojos de la comida
Cabezas de cerdo con su majado y nabos
Las fronteras de la animalidad
Becada madurada en aceite de salazones, reposada sobre aromas afines de sus asaduras y hierbas recuperadas del litoral
Objetos comestibles no identificados
Lubina a la sal de algas con emulsión de su hígado
El alimento y el veneno: una cuestión de confianza
Un puñado de hebras de setas con pescado de lonja
3. El oficio
Cocina tradicional
Merluza en salsa verde
Jugar con la comida
Bloody Mary, corazón de tomate
¿Cosas de mujeres?
Torrija caramelizada «hecha a la antigua» con su crema helada y piel de limón confitada
4. Global/Local
El territorio, entre la realidad y la nostalgia
Ventresca de bonito asada con cebolla, pasta y semillas de guindilla
Comer entre las culturas
Aguacate cocido y curry verde
Los retos de la sostenibilidad
Risotto de flores y semillas
5. Viejos y nuevos hábitos
Nuestras maneras de comer
Bocadillo de rabo de toro con ensalada queso curado
Comer como analfabetos
Garbanzos verdes de la mata entre patatas y flores de tomillo
La era de la comodidad
Flan cremoso con caramelo ligero
Mamá industria

Verdel escabechado al momento con cardo rojo y aceitunas
Autodeterminación culinaria
Ralladura helada de mentol con una conserva casera de melocotones
6. Peligros y desórdenes
Comer en la sociedad del riesgo
Tuétano con ortiguilla de mar
Pequeña antropología de la obesidad
Puerros asados a la parrilla con un cous-cous vegetal
Pequeña antropología de la anorexia
Chuleta con mantequilla de lino y filamentos de cebolla
7. La convivencia
Sociedad gastronómica
Texturas de pescado de roca
Comer socialmente
Arroz cremoso y majado de aromáticos
Comerse el mundo: ensayo de gastropolítica
Potaje de avellanas
8. El gusto
Jerarquías del paladar
Focaccia de buey de mar
La gastronomía como una de las bellas artes
Pan de mijo
La educación gastronómica de la humanidad
Sobre unas cremas gelatinosas de piñón, lomo de bacalao y su praliné tostado
Epílogo. Un libro para abrir el apetito
Notas
Créditos

«El valor gastronómico prima sobre el valor alimenticio. El ser humano ha encontrado su espíritu en la alegría, y no en la pena. La conquista de lo superfluo proporciona una excitación más grande que la conquista de lo necesario. El hombre es la creación del deseo, no de la necesidad.»

GASTON BACHELARD,
Psicoanálisis del fuego

1
PRESENTACIÓN

Jean Cocteau, escritor, cineasta y pintor francés, señaló en su día que la tradición era una estatua en marcha. Observó que para que la tradición fuera considerada como tal, debía evolucionar y adaptarse a los tiempos que le había tocado vivir. Si intentamos aplicar esta afirmación a la esfera de la gastronomía nos encontramos con que resulta complicado determinar cuál es ese momento que nos ha tocado vivir: el presente de la realidad alimentaria no lo viven del mismo modo un agricultor boliviano o un banquero neoyorquino, un entusiasta de la vanguardia culinaria o un valedor de la tradición inmutable, un jubilado griego o un empresario indio.

Los seres humanos compartimos época y espacio, aunque nos desenvolvemos en contextos muy diversos. Nos ha unido la obligación de alimentarnos, determinadas maneras de cocinar y algunos ingredientes, pero cada comunidad ha desarrollado con el tiempo unos sabores y unos gustos propios. Sin embargo, lo que hasta hace poco no estaba al alcance de todas las bocas lo está acercando la globalización, acompañado de una serie de daños colaterales. Hoy en día participamos de una realidad común que va más allá de las sensibilidades e inclinaciones gustativas. La pérdida de diversidad biológica, el deterioro de la complejidad culinaria y la mala alimentación son algunos de los problemas compartidos por todos los habitantes del planeta.

Las recetas que incluye este libro tratan de evidenciar la pluralidad y la disparidad del mundo que habitamos, y devienen el reflejo gastronómico de muchas de las reflexiones que se han expuesto en este ensayo. Recogen el conocimiento clásico, pero sin dejar de lado aspectos propios del cosmopolitismo que brindan la reciprocidad global y las nuevas tradiciones urbanas. Atienden al bienestar que ofrece

la comida saludable, aunque sin renunciar al placer de comer. Y, por encima de todo, tratan de estimular el encuentro en torno a los alimentos, la cocina y la mesa.

Cada vez somos más conscientes de que en una sola cucharada se cruzan innumerables vidas y escenarios diferentes. No hemos querido pasar este hecho por alto en el momento de meternos en la cocina, y hemos hecho especial hincapié en la utilización de materias primas comprometidas con el entorno y las buenas prácticas. Adquirir un producto y no otro marca, en muchos casos, la barrera entre lo ético y lo abusivo, entre el exceso y la equidad. La diferencia se oculta casi siempre tras un pequeño gesto, en apariencia insignificante, que se realiza al comprar, cocinar o comer.

PENSAMIENTOS DE UN COCINERO

Se puede comer sin reflexionar, de la misma manera que se puede vivir sin pensar. Pero lo cierto es que no es igual comerse un huevo sin pedigrí que comerse el huevo de una gallina que corretea por un prado, bebe agua de manantial, se alimenta de maíz biológico y ha sido criada en total libertad. Tampoco sabe y sienta igual un bonito atrapado en su punto óptimo con artes de pesca ancestrales ejercitadas durante cientos de años por pescadores del Cantábrico, frente a otro túnido capturado con artes pelágicas —de arrastre— por un barco factoría sin escrúpulos. Y mucho menos sienta igual llevarse a la boca un trozo de queso de montaña elaborado por un pastor con leche cruda de ovejas alimentadas con pasto tierno, como se acostumbra desde milenios, que un pedazo de otro queso igual en apariencia, sí, pero elaborado con animales estabulados y procedimientos industriales. En el momento en que el individuo reflexiona y explora lo que ingiere se reconoce la responsabilidad de la elección, y el alimento adquiere una dimensión distinta.

El gesto de comer modifica nuestro cuerpo, seamos conscientes o no, y dibuja nuestro entorno, nuestra cultura y sus relaciones. ¿Por qué, cómo y para qué comemos, tal y como lo hacemos? Son algunas de las preguntas claves que nos colocan frente al inevitable «de dónde venimos, qué, cómo somos y hacia dónde nos dirigimos». Escribe la antropóloga Mary Douglas, «la comida es una especie de microcosmos que nos descubre cómo es una sociedad. Lo que se come, la forma de comer, con quién y dónde se come, son datos que indican las relaciones de los grupos, las tradiciones y la naturaleza de esa sociedad».

Hace poco, yo mismo reflexionaba alrededor de la conocida frase ilustrada «Somos lo que comemos» y concluí que se trata de una máxima incompleta a la que le falta subrayar el compromiso propio que conlleva el hecho de comer. Si se sentenciara con un «Y también somos como comemos», adquiriría una dimensión mucho más precisa y efectiva. ¡Qué importantes son los gestos!

Llevo años martilleando en la cocina a mis colaboradores con la idea de que consideren importante lo que hacemos, sí, pero también que tengan muy presente de qué forma concretamos nuestro

trabajo. Hago mucho hincapié en que observen los detalles claves que considero imprescindibles para lograr la excelencia. «La suma de los detalles es lo verdaderamente importante», vengo repitiéndoles a lo largo de estos años. Y es que no sirve de nada teatralizar una sensibilidad o un interés por los detalles y cuando termina el trabajo mudar la piel «sensible» para convertirnos en seres impermeables al mundo. No puedo entender el ejercicio de mi vida y profesión de otra forma, pues los valores humanos son fractales, como lo es una preciosa coliflor. Es decir, presentan en cualquier porción la misma pauta de variación, sea cual sea la escala a la que se observen, y quizá sea ese el motivo por el que en el hecho culinario, entendido como labor cotidiana y completa, se manifiesten tan bien.

Sé por experiencia que mi cocina es un laboratorio con delantal y las mesas a las que se sientan nuestros comensales se convierten, así, en probetas de ensayos sociales y emocionales. Existe la idea preconcebida al respecto de que la cocina ha avanzado mucho en los últimos años gracias a las tecnologías y las técnicas con que se trabaja. Es cierto que este hecho ha facilitado e incluso ha aportado una nueva dimensión a la labor de los profesionales del fogón, pero el verdadero progreso se produce, sin lugar a dudas, en la ingente transferencia de ideas aportadas por personas como Daniel Innerarity, que plantean sus preguntas y resuelven mis dudas desde una perspectiva de conocimiento distinta a la visión apasionada y subjetiva del *gourmet*, como viene siendo habitual.

Comemos cultura, saboreamos leyes, ingerimos propósitos, bebemos artesanía y paladeamos razonamientos que, además, nos hacen sentirnos vivos. ¿Con qué sentidos nos acercamos a la comida? ¿Son los adecuados? ¿Qué condiciona su utilización?

La historia nos recuerda que lo último que pierden los pueblos conquistados y sometidos son sus costumbres alimenticias; podrán perder su idioma, o incluso la tierra que pisaron sus antepasados, sustituir a las divinidades ante las que rinden sus cuentas elementales, pero la alimentación y sus hábitos perdurarán contra viento y marea. Sin embargo, hoy en día los individuos que se integran en comunidades avanzadas pierden los hábitos alimentarios que antaño otros conservaron incluso tras librar duras batallas. ¿Qué es tan poderoso como para que se desmorone un aspecto cultural e identitario tan fuerte?

Nos encontramos en un mundo globalizado, en el que los mercados, los comensales e incluso el factor tiempo y las estaciones se han desdibujado. ¿Cómo nos vemos afectados? Y sobre todo

¿cómo lo estaremos en el futuro? La cultura gastronómica se ha convertido en una manifestación clasista. Ahora decimos, modificando el aforismo clásico, «dime dónde y qué comes y te diré quién eres». Y el aspecto físico también ha modificado su lógica evolución: hoy los pobres son gordos y delgados los ricos. Paradojas.

Este ensayo trata de reflexionar sobre todo ello. Desafortunadamente, no para dar respuestas y soluciones a complejos problemas que necesitan de la conformidad general, pero sí para aportar un granito de arena. Buen provecho.

ANDONI LUIS ADURIZ

Bocado crocante de huevas saladas y guisantes lágrima

La gastronomía occidental, históricamente, ha visto en el sabor el principal rasgo tanto de los alimentos como de las elaboraciones. Presentar una teoría en torno a la insipidez, mas allá de una provocación, es, sobre todo, un ejercicio de búsqueda de los verdaderos atributos de los ingredientes. Desplazar el foco de atención del gusto permite descubrir un abanico sensorial extraordinario: el de las texturas. Porque la esencia de un sabor reside también en lo que sentimos al probarlo, en el crujir entre los dientes, en las cosquillas en el paladar… ¿Por qué castrar los sentidos?

INGREDIENTES

(para 6 personas)

Los guisantes

1 k de guisantes lágrima

Las huevas saladas

33 g de sal fi na
800 ml de agua mineral
200 g de hielo 80 g de huevas de besugo

Sal de Añana
Aceite de oliva virgen extra

ANOTACIÓN PREVIA

Nunca hay que permitir que las huevas de besugo entren en contacto con agua dulce, ya que se estropearían de inmediato.

ELABORACIÓN

Los guisantes

Pelar los guisantes cuidadosamente y depositarlos sobre una bandeja. Separar los de mayor tamaño y reservarlos para otras

elaboraciones. Guardar los pequeños en refrigeración, cubiertos con un paño húmedo.

Las huevas saladas

Mezclar en un cuenco el agua, la sal y el hielo y agitar con una varilla hasta que la sal se disuelva. Añadir las huevas y agitar hasta que estén bien dispersas en el agua. Dejar reposar unos minutos para que las impurezas se depositen en el fondo.

Volcar el cuenco sobre un microcolador de 50 micras, evitando que esos sedimentos caigan en él. Retirar con unas pinzas las impurezas adheridas a las huevas que el agua no haya conseguido arrastrar.

Finalmente, cubrir una bandeja con un paño limpio y estirar sobre ella las huevas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir en un cuenco los guisantes y las huevas, aliñarlos con unas gotas de aceite y mezclar hasta que se integren bien. Colocarlos en una cuchara o en un recipiente y añadir unos cristales de sal de Añana.

UN FILÓSOFO EN LA COCINA

Los filósofos son gente acostumbrada a que se les dirija con frecuencia la vieja pregunta «¿qué hace una persona como tú en un lugar como este?», especialmente cuando se interrogan por asuntos de la vida, corrientes, que parecen muy alejados de la abstracción de la teoría. Esa sorpresa al ver que puedan interesarnos no sólo los centauros o la metafísica se debe sin duda a lo mal que hemos explicado la naturaleza peculiar de nuestro oficio y a una cierta pose de distancia frente a las urgencias de la vida que ha sido cultivada con esmero durante muchos siglos. Pero si la filosofía es una reflexión sobre la realidad —sobre «lo que interesa a todo el mundo», decía Kant— no puede dejar de sentirse intelectualmente atraída, e incluso fascinada, por realidades humanas que, como las cosas del comer, contienen vida a raudales, enigmas de primer orden y que son muy reveladoras de nuestra naturaleza humana y su condición social.

También es cierto que muchos filósofos, desde que Sócrates decretó que no era problema de ellos preocuparse de los placeres del comer y del beber, han supuesto una incompatibilidad entre su ocupación racional y los asuntos culinarios. Han pensado que la forma de beber y comer de los humanos no es un tema con relevancia filosófica. Esta tradición inaugurada por Sócrates ha entendido el comer como algo simplemente instrumental, como mera alimentación, como hecho biológico sin más. Hay una larga historia de desprecio hacia los placeres culinarios, antropología dualista, espiritualismo mecanicista e ideología patriarcal.

Algunos filósofos, y pienso en Nietzsche o en Feuerbach, lo vieron de otra manera y acertaron a entender que en el fenómeno de la comida se juega todo el dilema de lo humano. Pero fue fundamentalmente a partir de los años ochenta del siglo XX cuando se convirtió en un tema de relevancia intelectual, no sólo para la filosofía, sino también para la antropología, los estudios culturales e incluso la teoría feminista y la economía. Parece que hemos acertado a comprender que en nuestra comida cotidiana se pone en juego un interesantísimo complejo de actividades culturales y sociales, un entramado de ritos, convenciones y funciones

biológicas, un espacio de tensión ética y política y hasta una concreción de las realidades globales.

Es necesario revisar este desprecio hacia las realidades que rodean la comida, combatir esa minusvaloración que todos los platónicos a lo largo de la historia han tenido hacia lo efímero. Hay que volver a descubrir los interrogantes de mayor significación filosófica en la aparente trivialidad y cotidianidad de la comida. No podemos dejar de reflexionar sobre un hecho tan presente en nuestra vida. El ser humano dedica una buena parte de su tiempo a comer, además de a hablar de comer (entre los vascos, un poco más que la media) o a cocinar. Es un tema que también esta presente en la opinión pública y en las discusiones políticas, en las que se dirime buena parte de lo que tiene que ver con la salud, los derechos del consumidor, los escándalos alimentarios… Me gustaría dramatizar un poco acerca de ello: en cada comida, en todo acto de comer, se pone en juego el mundo entero, se toman decisiones de relevancia mundial, en sus aspectos ecológico, ético y político. Tras los debates en torno a la alimentación, lo que está en juego es la idea misma de sociedad, su organización, lo que debe entenderse como una buena vida. El comer es un tema genuinamente filosófico en el que se hacen presentes las principales cuestiones existenciales. Si hay algún «hecho social total», por decirlo con una expresión del sociólogo Marcel Mauss, es precisamente este.

Los filósofos somos personas normales y, como todos los mortales, tenemos bastantes limitaciones. Esta advertencia de humildad colectiva me permite presumir de una habilidad poco corriente que solemos desarrollar más que el resto de las profesiones: una capacidad para descubrir complejidades y problemas allí donde otros no ven más que un tema banal. La comida es un buen ejemplo de ello. Habrá quien no haya reparado en la enorme variedad de cuestiones que plantea el fenómeno antropológico de la alimentación y la considere como una actividad que no supone especiales interrogantes. Pero a nada que se examine con espíritu filosófico, la comida aparece rodeada de enigmas; lo que parece una acción material se convierte en algo lleno de carga simbólica en donde vale la pena adentrarse y escudriñar.

El filósofo que piensa sobre la comida se topa con un cúmulo de relaciones con el mundo, a cual más fascinante. En la medida en que comemos no sólo satisfacemos una necesidad biológica sino que nos relacionamos con las plantas, los animales y la tierra, con los agricultores y la Organización Mundial del Comercio; nos comemos y bebemos los mares y los ríos, las infraestructuras del transporte, a

los mayoristas y a los agricultores; cada bocado es un derecho, un abuso, un acto de soberanía o de sumisión; podemos hacerlo solos o con otros, compartiendo o parasitando, como consumidores maduros o como verdaderos depredadores; nos comemos lo cocinado por otros o por nosotros mismos; al comer decidimos sobre el comer de otros, es decir, sobre su vida y su muerte. En toda comida hay una puesta en escena de nuestra concepción de la sociedad; puede ser un acto biológico, pero también un acto de convivencia, de camaradería y hasta una obra de arte. Es un momento rodeado de fantasía, y también de riesgos. Aunque no seamos muy conscientes de ello, al comer decidimos sobre todas estas cosas. Cuando comemos, nos comemos todo esto.

La alimentación no se puede reducir a un hecho meramente nutricional. El caso más célebre de determinismo materialista es el del antropólogo Marvin Harris, que explicaba el canibalismo de los aztecas como la respuesta a una falta de proteínas animales en su régimen alimentario ordinario. Contra este funcionalismo nutritivo se podría asegurar que «un gastro-enterólogo conoce tan poco la gastronomía como un ginecólogo los amores de Tristán e Isolda», como afirmó el gran médico que fue Petr Skrabanek. Del mismo modo que el amor no es un intercambio de fluidos, los alimentos no se pueden reducir a su aporte energético y hacernos olvidar sus dimensiones simbólicas, culturales, sociales e incluso sagradas. El ser humano tiene necesidad de nutrientes, pero no puede ingerirlos salvo que lo haga en forma de alimentos, es decir, como productos naturales culturalmente construidos y valorizados, transformados y consumidos siguiendo un protocolo fuertemente socializado. Alimentarse es satisfacer una necesidad fisiológica; la forma en que lo hacemos es eminentemente cultural.

El hombre es un «animal cocinero», según la expresión de Marcel Mauss; la cultura misma encuentra su origen en el uso del fuego en la cocina. «La cocina constituye una forma de actividad humana verdaderamente universal: del mismo modo que no existe sociedad humana sin lenguaje, no hay ninguna en la que, de una manera u otra, no se cuezan ciertos alimentos.» No es extraño, por tanto, que la alimentación se haya convertido en objeto de estudio y esté ahora mismo prolongando el descubrimiento del cuerpo llevado a cabo por el psicoanálisis. Como dice el historiador Philippe Ariès, «la boca no ha alcanzado aún el estatuto académico del sexo, pero todo se andará».

Por estas razones, yo invertiría la pregunta inicial. En lugar de sorprenderse de que la comida pueda interesar a un filósofo, yo me

plantearía más bien si se puede comer sin saber, es decir, si es posible comer sin tener en cuenta todas esas dimensiones, si se puede comer sin ser un poco filósofo. Contra el prejuicio de considerar que el pensamiento es una distracción para la vida, hay que afirmar exactamente lo contrario: se vive mejor pensando… En este caso, se come mejor —esto es, con más intensidad, con mayor responsabilidad, con un mayor gozo incluso— si se reflexiona sobre todo este conjunto de problemas que acabo de apuntar.

Si las cuestiones culinarias tienen un gran interés filosófico, ello se debe además al hecho de que este renovado interés puede incidir en la comprensión de lo que creo que son las dos grandes transformaciones de nuestro tiempo: el cuerpo y la mujer. Me refiero a la dignificación del cuerpo, su comprensión como un espacio de racionalidad, por un lado, y, por otro, a la politización de lo privado, su extracción del espacio de lo ética y políticamente irrelevante, cuya principal expresión está siendo la dignificación de la mujer y de sus tareas supuestamente naturales y de segundo orden. En la cocina se decide si la humanidad avanza o se estanca en su proceso de emancipación. Todo va unido: en la medida en que revalorizamos el hecho gastronómico, devolvemos al cuerpo y a la mujer un lugar significativo en el espacio de la comprensión de lo humano. Espero que lo vayamos viendo en este libro escrito a cuatro manos, resultado de muchas horas de agradable sobremesa. Desde luego, sus autores seríamos incapaces de asegurar si hemos disfrutado más con la comida o con la reflexión en torno a ella. Tal vez porque no sabemos hacer lo uno sin lo otro.

DANIEL INNERARITY

Compota de manzana de Errezil con crema de yogur

Algo tan simple y sencillo como una manzana puede dar pie no sólo a disfrutar comiéndosela sino a compartir experiencias y relaciones. Cocinar en familia es una oportunidad para crear nuevos vínculos entre diferentes generaciones. Teresa Imízcoz, Javier y Jon y Innerarity nos invitan a comprobarlo con esta receta ideada por ellos.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

La compota de manzana

600 g de manzana de Errezil
200 g de mantequilla en cubos
10 granos de pimienta verde
200 g de azúcar

La crema de yogur

300 g de yogur natural fresco
30 g de azúcar
50 g de leche condensada

Las galletas de manzana

Las pieles de las manzanas

ANOTACIÓN PREVIA

Receta especial para elaborar con los más pequeños.

ELABORACIÓN

La compota de manzana

- Precalentar el horno a 150 ºC.
- Lavar bien las manzanas y, con la ayuda de un cuchillo pequeño,

practicar pequeñas incisiones en su parte superior. Disponerlas en una bandeja de horno, cubrirlas con la mantequilla en cubos y repartir por encima la pimienta verde mezclada con el azúcar.

Cocinar las manzanas en el horno a 150 ºC durante aproximadamente 40 minutos o hasta que la piel comience a separarse de la pulpa.

Retirar las manzanas del horno y dejar que se enfríen a temperatura ambiente. Cuando se puedan manipular, pelarlas y reservar sus pieles para elaborar la galleta de manzana.

Mezclar en un cazo la pulpa de las manzanas con el jugo de su cocción y con los residuos de mantequilla y azúcar de la bandeja donde se hornearon. Pasar el conjunto a través de un colador de malla fina sobre un cazo limpio.

Llevar el cazo al fuego y cocinar suavemente hasta que el exceso de líquido se evapore. La compota debe tener una textura cremosa y firme.

Reservar a temperatura ambiente.

La crema de yogur

Introducir el yogur en una bolsa de vacío y sellar con una envasadora utilizando el programa de vacío medio. Meter la bolsa en el congelador durante 12 horas. Pasado este tiempo, abrir la bolsa de vacío por los extremos y recuperar el yogur de su interior. Colocar el bloque congelado de yogur sobre un paño húmedo para que durante su descongelación la materia sólida quede retenida sobre el paño.

Una vez que el yogur se haya descongelado por completo, introducirlo en un cuenco. Incorporar el azúcar y la leche condensada y mezclar bien.

Reservar en refrigeración.

Las galletas de manzana

Precalentar el horno a 100 ºC.

Estirar las pieles de manzana sobre una bandeja con papel

sulfurizado, introducirlas al horno caliente y dejar que se deshidraten durante 6 horas.

Pasado ese tiempo, retirarlas del horno y reservarlas en un contenedor hermético a temperatura ambiente hasta el momento de su servicio.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Disponer en un plato llano una *quenelle** de compota de manzana y romperla hacia uno de los lados del plato dibujando un trazo continuo. Colocar una porción de crema de yogur sobre el trazo de manzana y cubrirlo por completo con las galletas de manzana.

2

LA MATERIA

LA COMIDA COMO SÍMBOLO

No es posible hablar del valor simbólico de la comida sin introducir una advertencia previa. Según informes de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), hay en el mundo 850 millones de personas que pasan hambre y mueren 24.000 al día como consecuencia de la mala alimentación. Esto quiere decir que donde domina el hambre casi todas las reflexiones que se puedan hacer acerca del simbolismo de la comida son completamente irrelevantes. Pese a esta advertencia, cabe mantener que la comida, allí donde se han cubierto las necesidades mínimas de la supervivencia, tiene una enorme fuerza simbólica.

¿Qué significa que la comida es, además de comida, un símbolo? Pues fundamentalmente que la alimentación humana es algo más que la mera satisfacción de necesidades corporales. Lo denota, de entrada, nuestro variado vocabulario para referirnos a lo mismo. Comer es algo más que comer: es degustar, devorar, saborear, paladear, catar, tastar… Si los humanos disponemos de tantos sinónimos para designar lo mismo es porque, en el fondo, no se trata siempre de lo mismo.

La polisemia y la plusvalía de la alimentación se deben a que son acciones de la cultura, y no tanto reacciones de la naturaleza. Comer no es tragar para sobrevivir, ni vestirse consiste en echarse ropa encima, del mismo modo que tampoco el sexo sirve únicamente para la reproducción de la especie. En esas acciones elementales de la vida humana —la comida, el vestido o la sexualidad— se pone de manifiesto que somos animales simbólicos. Alimentarse es una actividad cotidiana necesaria para la supervivencia, por supuesto, pero también algo más. Como decía el semiólogo francés Roland Barthes, «alimentarse en una acción que se despliega más allá de su propio fin, que sustituye, resume o remite a otras conductas y que por eso mismo es un signo». A la vista de la riqueza de las distintas culturas gastronómicas, uno estaría tentado de definir al ser humano como aquel que siempre hace más de lo que hace, que convierte los asuntos de la supervivencia en ámbitos estéticos, de vida buena, que inevitablemente transforma la fisiología en cultura.

Podría explicarse esto a partir de una experiencia de manejo del tiempo. En muchas instituciones lo más racional es alcanzar cuanto antes el fin de que se trate: llegar pronto a casa, cumplir con celeridad una orden, no retrasar una respuesta, satisfacer de inmediato una necesidad… Pero esto no vale para todos los ámbitos de la vida, como aquellos en los que hay una procesualidad y en los que no tiene ningún sentido acabar antes sino realizar mejor el proceso. No es un buen músico el que interpreta lo más rápidamente posible una pieza musical, por ejemplo. En este y otros casos, acabar cuanto antes no es el fin de la acción. Hay además otros asuntos en los cuales es razonable el rodeo, el «andarse con contemplaciones», la dilación, la desaceleración. Hay momentos y asuntos en los que lo que debe hacerse es precisamente evitar el camino directo hacia el fin. Pensemos por ejemplo en el erotismo. El principio de economía aconseja ir cuanto antes al asunto, mientras que el principio cultural exige un comportamiento más procesual. Puede que lo más esencial de la vida esté justamente en la mediación y el rodeo. Los seres humanos somos aquellos lugares en los que se suspende el principio general de entropía creciente que vale para todo el universo. La vida humana es la suspensión de la entropía en un determinado plazo de tiempo y dentro de unos determinados límites. La desaceleración, que está en el núcleo de esa propuesta que es la *slow food*, es un principio crítico que pone en cuestión la validez universal de lo económico en favor de lo simbólico.

Así pues, los seres humanos nos diferenciamos del resto de los animales en el hecho de que no sólo comemos los alimentos, sino que los concebimos y los pensamos. Al simbolismo de la comida accedemos cuando nos preguntamos por qué comemos lo que comemos, cómo lo comemos y qué significado tiene. La comida, por muy ordinaria o modesta que pueda ser, siempre tiene una significación simbólica para nosotros. Lo que se come y cómo se come nunca es un acto neutro de alimentación sino algo que incluye determinadas significaciones, que pueden cambiar, que se comparten en una misma cultura o en los grupos sociales. Hay maneras muy diversas de comer, tanto por lo que se refiere a los recursos de los que disponemos como por el significado que tiene para cada uno, significados que no son coincidentes sino diversos, como las culturas del mundo, como las personas. Nuestra cultura gastronómica —qué, cómo, con quién, por qué comemos— resulta de una pluralidad de motivos culturales, sociales e históricos. Los *«secondary meanings»* de la comida de los que habla el historiador

belga Peter Scholliers, pueden cambiar con el curso del tiempo. La *pizza* comenzó siendo un plato italiano para pobres y hoy es comida en todo el mundo y por todo el mundo; la cerveza empezó siendo una bebida alimenticia para las clases populares, e incluso para que ciertos monjes pasaran sin demasiadas penurias la cuaresma, y ha terminado siendo una seña de identidad para los alemanes; comer en solitario pudo ser un signo de distinción para los monarcas del absolutismo, pero hoy indica más bien o que se es muy pobre o que los negocios no le dejan a uno tiempo ni para eso.

Incluso allí donde no se tiene esa pretensión, comer es una acción en la que se reflejan muchas dimensiones antropológicas y sociales. Los humanos, en tanto que seres que interpretamos, hemos dotado de diversos significados a las actividades banales del comer y del beber. Cuando el ser humano come, no sólo se introduce alimentos por la boca para asegurar su supervivencia y procurarse las energías necesarias, sino que realiza una actividad en la que están inscritas muchas experiencias de carácter social y cultural. De alguna manera, se podría decir que comemos sentido y significación.

La alimentación humana es extraordinariamente plural en significaciones. En este sentido, puede decirse que el ser humano no es tanto lo que come sino fundamentalmente lo que quiere hacer con lo que come, ser este o aquel. No sólo comemos, sino que al comer, voluntaria o involuntariamente, nos expresamos más allá de la comida. Comer remite a modas sociales, a desarrollos históricos, a sensibilidades individuales, a pertenencias sociales, a roles sociales y situaciones específicas. Todos los actos que se relacionan con la comida son símbolos con una gran fuerza comunicativa. Con cada acto de comer se introducen significaciones en el mundo, de forma que cada alimentación es también algo simbólico.

La comida puede ser y es un medio de comunicación, una actividad con significación religiosa, un medio de creación de identidad y otras muchas cosas. La comida también es escenificada de diversas maneras, según el significado que se le quiera otorgar: puede ser algo importante o funcional, cotidiano o extraordinario, exhibición o privacidad, trabajo u ocio. Los productores conocen bien esta pluralidad de significaciones y por eso también los productos alimenticios son escenificados de acuerdo con el sentido que su productor quiera sugerir: si pretende provocar, hacerse merecedor de confianza, indicar lujo o austeridad, exotismo o proximidad. En todo producto hay al menos una pequeña historia envasada para que el consumidor compre también ese suplemento

simbólico que tantas veces busca sin saberlo.

En las sociedades de consumo estas posibilidades de significación de la conducta alimentaria han crecido enormemente. La dimensión simbólica de la alimentación se ha situado en el centro del interés de un tipo de comensal cada vez más extendido. Se trata de lo que podríamos llamar «comensales creativos», para los cuales las decisiones alimentarias no se llevan a cabo de acuerdo con el dinero, el hambre o la tradición sino en función de sus gustos personales. En el mundo más desarrollado se ha producido lo que podríamos llamar una «estetificación de la comida». Por supuesto que me refiero a una mínima parte de los consumidores, pero esta tendencia ya se aprecia en la industria alimentaria. Para ellos se trata no sólo de comer mucho, sino también sano, diverso, equilibrado, con buen gusto e incluso con cierto sentido ético. La alimentación integra valores de uso (calóricos, sanitarios…), hedonistas (de gusto, estéticos…), simbólicos y morales. Su consumo es una construcción compleja que articula configuraciones cada vez más singulares, según el criterio personal. El régimen alimentario del individuo se convierte así en una creación personal. Esta es una de las razones que explican por qué la alimentación está adquiriendo cada vez más importancia en eso que algunos llaman las «clases creativas» y que no es más que el deseo de considerar el ámbito de la alimentación como un espacio de realización y expresión personal.

Frutos rojos asados a la parrilla con rapadura y nata azucarada

Hablando del valor simbólico que algunos atribuyen a ciertos alimentos, hay quien considera los frutos rojos como un alimento iconográfico; hay quien ve en ellos una representación de la sensualidad, asignándoles propiedades afrodisíacas; hay quien los sitúa en la élite de los alimentos funcionales, por sus propiedades antioxidantes, y hay incluso quien siente que son un baluarte en la defensa de lo artesano frente a lo industrial. Sea como fuere, son un magnífico recurso para el goce de los sentidos.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

Los frutos rojos

12 fresas pequeñas
12 frambuesas amarillas
12 grosellas
12 arándanos
20 ml de aceite de oliva virgen extra
100 g de rapadura o azúcar mascabado
Sal fina

La sopa de remolacha

400 g de remolacha
2 limas

La nata azucarada

1 rama de canela 400 ml de nata líquida
90 g de azúcar

Hojas de *shiso**
20 g de rapadura

ELABORACIÓN

Los frutos rojos

Lavar los frutos rojos con agua fría y repartirlos por variedades en coladores finos. Rociarlos con unas gotas de aceite de oliva. Asar por separado cada variedad en una parrilla sobre una brasa suave, con cuidado de que la fruta no se rompa. Retirar del calor y sazonar con rapadura y un poco de sal.

Reservar a temperatura ambiente.

La sopa de remolacha

Pelar y cortar la remolacha en trozos pequeños y licuarla para obtener todo su zumo.

Pelar las limas con cuidado de retirar el albedo (la parte blanca). Cortar su piel en una juliana fina y mezclarla con el zumo de remolacha. Pasar la sopa por un colador de malla fina y reservarla bien tapada en refrigeración.

La nata azucarada

Introducir la nata en un cazo y calentarla suavemente hasta 50 ºC. Incorporar la canela y el azúcar y retirar del calor. Cubrir con film y dejar que repose durante 30 minutos a temperatura ambiente. Pasado este tiempo, introducir la nata en una cámara de refrigeración hasta que su temperatura baje a 4 ºC.

Retirar la rama de canela, transferir la nata a un cuenco grande y batirla con ayuda de una varilla o un batidor hasta que monte y adquiera una textura firme. Reservar en refrigeración.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Precalentar el horno a 80 ºC. Introducir en él la mitad de los frutos rojos y calentarlos durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, sacarlos del horno y mezclarlos con el resto de frutos rojos a temperatura ambiente.

Repartir los frutos rojos en seis cuencos y, con la ayuda de un rallador muy fino, rallar sobre ellos la rapadura.

Colocar la nata montada a un costado de los frutos rojos y esparcir algunas hojas de *shiso* sobre el conjunto.

UNIDOS POR LA BOCA: SIMBOLOGÍA DE LA COMIDA

En el universo de la alimentación, la razón y las leyes de la boca —supeditadas al estímulo de los sentidos y su interpretación mental— son distintas a los principios del estómago —regidos por códigos metabólicos— o a los mandamientos culturales, pilotados por argumentos afectivos y emocionales.

Cuando masticamos un pedazo de carne, el paladar no transcribe al cerebro exclusivamente texturas, aromas y temperaturas —comunicando si el bocado está cocido, asado o pasado de punto— sino que también saca a la luz el conjunto de experiencias y modelos, pautas y preceptos que sustentan los rasgos y el estatus que nos distinguen educativa e ideológicamente, dilucidando, por medio de la concepción sociocultural, si la naturaleza de la experiencia vivida es desagradable, excitante o satisfactoria.

En apariencia, para la lógica funcional del estómago debería tratarse sencillamente de proteínas, vitaminas o lípidos, pero nuestra mente hará una lectura más profunda, descodificando un retrato más extenso y de connotaciones alegóricas más complejas. Así, ese pedazo de carne, ese simple músculo, adquirirá un rango iconográfico y pasará de ser un conjunto de nutrientes virtuales a transformarse en un cerdo, un pollo, un caballo o un gato, o lo que es lo mismo, productos potencialmente deliciosos o repugnantes en función de las reglas que hayamos adoptado desde niños. De este modo, un delicioso cochinillo asado supondrá para un judío o un musulmán una visión tan nauseabunda como para nosotros podría serlo un cachorro de perro tostado al horno. Una aromática y perfumada chuleta de vaca cocinada en la parrilla de carbón de un asador tradicional constituirá a ojos de un hindú un retrato tan trágico como lo sería para un occidental la visión de un roedor al levantar la tapa de una cazuela.

Por tanto, «un buen bocado» es un concepto cultural y social, más intelectual que biológico, que nuestro estómago asume con imperturbabilidad, pero no así nuestra mente. Lo que para el sistema digestivo es materia utilitaria, con un simple fin energético y reparador, se transforma —a través del pensamiento— en algo

tóxico, imposible de digerir, que ni siguiera podrá entrar en la boca, fortaleciendo la idea de que la evaluación de un alimento es consecuencia de la destilación de un proceso educativo que consigna el sentido de autorrepresentación del grupo al que se pertenece, y creando un sistema de comunicación que enjuicia lo que es comestible y lo que no lo es por encima de la lógica dietética.

Son muchas las teorías y los autores que analizan y estudian las costumbres y los mitos de los distintos pueblos del planeta, tratando de descifrar las causas que les han llevado a asumir los diferentes modelos de dieta —y, con ello, a aceptar o a repudiar unos alimentos frente otros—, de averiguar cuáles han sido los fundamentos que han establecido unas reglas tan poderosas como para impregnar los hábitos y prácticas de esas comunidades hasta convertirse en una razón de ser en sí mismas.

Al parecer, la disponibilidad, el coste de obtención y la familiaridad podrían ser algunos de los principales impulsos que hacen que las preferencias se decanten por unos u otros ingredientes. Así lo defiende el antropólogo Marvin Harris, quien afirma que los regímenes alimentarios de los pueblos están determinados, consciente o inconscientemente, por los beneficios prácticos respecto a los costes de consumo.

No obstante, la conducta alimentaria depende de una compleja red de motivaciones que componen una realidad codificada de difícil interpretación. Esa realidad debe estudiarse desde distintos ámbitos del saber: sociología, historia, antropología, etc. Así, por ejemplo, en muchos casos detrás de los mandatos religiosos relacionados con la comida se oculta, además de una gestión práctica de los recursos del medio, el propósito de destrucción de las costumbres anteriores y una voluntad de destacar frente a hábitos relacionados con otras formas de culto. Sin embargo, al expandirse fuera del entorno originario, las pautas calculadas para cumplir un cometido funcional concluyen, muchas veces, en modelos ilógicos. «Quien no come carne de camello, no es uno de mis seguidores», dijo Mahoma; por esta razón, durante el ramadán, muchos Estados en los que no existen estos animales se ven obligados a importarlos y muchos fieles en todo el mundo no tienen más remedio que buscar su carne.

Queda demostrado que tras el gesto de comer no hay sólo motivos estrictamente nutricionales, económicos o religiosos, sino todo un tapiz de razones cruzadas que abarca el establecimiento de signos de pertenencia y conducta y la sinopsis de todo tipo de

identidades —colectivas o individuales— que alcanza el territorio de los afectos.

La comida, como las lenguas y los cuentos —fábulas, mitos y leyendas—, sedimenta un repertorio de antiguas reglas comunitarias de salvaguarda y tutela que esconden lecciones y moralejas necesarias para la adaptación al entorno natural y social. Atesoran una forma de afrontar la vida que recoge aquellos aspectos necesarios para lograr la cooperación y supervivencia de la comunidad, supeditando la visión de la realidad y la imposición de un modelo de concepción del medio y las circunstancias a este propósito. El campo de la alimentación funciona como un código semiótico enraizado en la cultura popular, depositario de las virtudes, ironías, reflexiones, alegrías y tristezas del pueblo desde el que brota. Una muestra de esto la encontramos en el libro *El hombre y la cultura*, en el que la antropóloga Ruth Benedict relata cómo en una ocasión un viejo jefe de la tribu de los shoshones —indios desenterradores de raíces— dijo: «En el principio entregó Dios a cada pueblo una copa de arcilla, y de ella bebían su vida […] Todos bebían de la misma agua, pero sus vasijas eran diferentes».

Todas las religiones han empleado motivos iconográficos. Así, por ejemplo, para la religión cristiana, la última cena de Jesús, por su dramatismo y trascendencia, es un episodio emblemático que se ha reproducido en innumerables ocasiones desde el comienzo mismo de la Iglesia. Prácticamente todos los grandes pintores universales —El Greco, Juan de Juanes, Tiziano, Durero, Tintoretto, Veronese, Leonardo da Vinci, Rubens, Cabrera, Goya, Dalí— han compuesto y dibujado el momento en el que Cristo comparte mesa por última vez con sus discípulos más próximos, recreando, por otro lado, la dilatada cultura del simposio grecorromano.

Si bien es cierto que, a partir del siglo XV, al tenerse por un tema que inducía a la meditación y la oración de las comunidades congregadas para alimentarse, esta escena se ha propagado ornamentando comedores y cenáculos de numerosísimos conventos, en cada período de la historia en el que se ha reproducido, bien en retablos, ermitas o templos, ha incorporado elementos singulares de las épocas o culturas de las que ha emanado.

En la Catedral Basílica de la Virgen de la Asunción de Cuzco, en Perú, hay un cuadro del pintor cuzqueño Marcos Zapata que representa este pasaje de Jesús junto a sus apóstoles. La pintura alberga en su interior una recreación repleta de gestos simbólicos, contenidos unos dentro de otros. La imagen en sí misma está cargada de metáforas y alegorías, empezando por la recreación del

Pésaj, o la fiesta de la libertad, donde se celebra el fin de la esclavitud del pueblo judío a manos de los faraones. Esta ceremonia se nutre de innumerables mandatos recogidos en la Torá y en los dictámenes rabínicos con la finalidad de recordar un riguroso pasado. Sobre esta base tradicional judía se superpone la visión cristiana del episodio, que muestra la celebración de la eucaristía mediante la cual Jesús, ocupando el lugar simbólico del cordero pascual, *zeroa*, se consagra ante Dios como ofrenda para salvar a los hombres. La escena ratifica el vínculo o pacto creado entre los presentes, así como una formalización mediante una comunión que utiliza dos de los productos básicos en la Judea de hace dos mil años: el *matzá* o pan ácimo —representativo de la esclavitud y la pobreza sufridas por el pueblo judío— y el vino, escenificación de la nueva alianza que Dios cierra con los presentes y que se sella con la sangre, la muerte, de su hijo.

Hay una importante y significativa carga afectiva en el hecho de que Jesús utilizase el pan, alimento humilde por antonomasia, como elemento eucarístico. Además de una herramienta para comer, el reparto del pan representa la forma más sencilla y directa de comprometerse, de unificar; *cum panis* significa en latín «con pan», de donde deriva etimológicamente la palabra compañero o, como revela el diccionario: la persona con la que se comparte alguna actividad, tarea o ideología.

Si participar de la comida colectiva supone un poderoso dispositivo de inclusión, el gesto de comulgar con el cuerpo y la sangre de Cristo constituye una metáfora de una fuerza excepcional. En muchas ceremonias primitivas se celebra la comida ritual en la que se «come al Dios». En este caso el pan se transforma en un alimento con significado, pero sobre todo en un eficaz medio de cohesión y de transmisión del saber colectivo, así como en un modelo de asunción de responsabilidades.

Es tal el poder de la representación de este acontecimiento y su influencia en la conciencia del mundo cristiano que durante muchos siglos, y en muchos lugares del universo católico, se ha retratado la comida de esta última cena con los atributos del alimento más que con fidelidad al alimento en sí. Desde la imagen más antigua —un mosaico de principios del siglo VI que se encuentra en San Apollinare Nuovo, en Rávena— hasta bien entrada la Edad Media, cientos de manuscritos iluminados, relieves, placas, mosaicos, tapices, cuarterones de puerta, piedras pintadas, frescos y vidrieras han mostrado en el centro de la mesa unos peces que no se citan en los evangelios. El pescado es símbolo de vida nueva y fecundidad,

de resurrección, unos rasgos que pueden fácilmente trasferirse al plano espiritual. Se trata de una imagen ligada a la eucaristía —*eucharistia*, dar gracias— para los primeros cristianos.

Marcos Zapata incorporó además en su *última cena* elementos alusivos a la mitología andina. No faltan en su cuadro soles, lunas y otros elementos iconográficos de esa poderosa cultura. Así, el pan ácimo es suplantado en su obra por unas mazorcas de maíz y ajís, el vino por chicha y el cordero pascual por un cuy, un roedor propio de la sierra, todos ellos deidades y símbolos adorados por los incas. El maíz era en las comunidades indígenas y rurales andinas una manifestación del Sol, del mundo y del hombre, emblema de una prosperidad ratificada en su cualidad de semilla. El cuy es un dios vinculado a la abundancia, la fecundidad, la fertilidad y la buena suerte. Esta singular interpretación del episodio del Nuevo Testamento se repite en otros pintores de la escuela cuzqueña de los siglos XVI y XVII. Se puede observar otra pintura similar en una de las salas auxiliares de la Catedral de Huamanga, en Ayacucho.

El símbolo es el instrumento que utilizaban las comunidades tradicionales para encarnar sus tradiciones, valores y propósitos, dando sentido a los rasgos diferenciales y de pertenencia y ayudando a crear vínculos de afecto e identidad dentro de un sistema social que se interpretaba como el único posible. Comer conjuntamente es, a nivel alegórico, un símbolo en sí mismo que contribuye a mantener y renovar los valores colectivos, fortalecer los lazos existentes y mostrar una comunidad viva. Las religiones no han sido ajenas a ello y han promulgado un buen número de preceptos referentes a esta cuestión, utilizando la mesa como marco sobre el que reflejar sus leyes. El profeta Mahoma explicó que Dios le había mostrado el paraíso y el infierno. En los dos lugares vio mesas repletas de alimentos y en ambos espacios tanto los condenados como los bienaventurados portaban largas cucharas aseguradas a los brazos. Mientras en el averno los procesados no podían comer con ellas, en el cielo los seres venerables se alimentaban unos a otros.

En la India las antiguas leyes y costumbres sagradas recogidas en los *Dharma-sutras* son un complejo y asombrosamente minucioso reglamento de normas alimentarias urdidas en paralelo a la intrincada estructura de castas que regula la comunidad hindú. Este modelo sistematiza quién come qué, cuándo, dónde, cómo, con quién y por qué, reglamentando incluso la pureza o impureza de un ingrediente. En muchos casos, las especificidades alimenticias de los dioses se relacionan con las de sus fieles; tal y como explica la

doctora Renate Syed en su trabajo sobre la conducta alimenticia en el hinduismo,* los creyentes vegetarianos, entre los que se encuentran los *visnuitas*, nunca ofrecen carne a sus dioses, mientras que los consumidores de carne, que veneran a la diosa Kali, sacrifican cabras en su honor, tras lo que podemos entrever un ejercicio de adaptación a las conveniencias de cada grupo.

Son incontables los emblemas o símbolos involucrados en la red de reglas y tabúes socialmente aceptados en el terreno de la alimentación que actúan como distintivos de orden clasista, religioso, identitario, económico… condicionando la representación y la moral del imaginario colectivo. El símbolo actúa como una visión ingenua y directa, como un dispositivo para afianzar la cosmovisión de las sociedades. Encierra el concepto, la metáfora de una mirada imaginativa que modela el comportamiento y fija el arquetipo paradigmático de los actos humanos más relevantes.

El antropólogo francés Claude Lévi-Strauss indicó que «toda cultura puede considerarse como un conjunto de sistemas simbólicos donde se sitúa en primer rango el lenguaje, las reglas matrimoniales, las relaciones económicas, el arte, la ciencia, la religión». Cualquier cultura está constituida por una red de costumbres que vinculan y concilian en un modo de vida las diversas áreas de conocimiento del grupo, desde la alimentación a las relaciones, pasando por unas creencias que lo colonizan todo pero que, como hemos podido observar, toleran espacios para la readaptación de sus formas con el fin de asistir, en su momento, a cada colectivo. Para mantener su vigencia en el mundo contemporáneo, hasta los símbolos más estáticos han tenido que modificar imperceptiblemente su significación.

Cabezas de ajo frescas asadas a la parrilla, piel de pollo tostada y pasta limón

Un alimento que se ha convertido en el hilo conductor de muchas elaboraciones tradicionales básicas en prácticamente todas las culturas del mundo es el ajo, una planta que se puede utilizar tanto como condimento como para sazonar o convertirse en el origen de los platos más diversos.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

Las cabezas de ajo
6 cabezas de ajo frescas
100 ml de aceite de oliva virgen extra

La pasta de limones en salmuera
500 g de limones en salmuera
50 ml de aceite de oliva

La piel de ave
100 g de piel de pollo

El jugo de ave
1 k de gallina
800 g de cebolla
100 g de ajo pelado
150 g de garbanzo seco
2 l de agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal

ANOTACIÓN PREVIA
El mejor momento para preparar esta receta es cuando el bulbo de ajo comienza a desarrollar los granos que más tarde se convertirán en dientes. La pulpa que rodea cada grano se muestra entonces sumamente tierna.

ELABORACIÓN

Las cabezas de ajo

- Colocar las cabezas de ajo en una parrilla sobre una brasa de sarmientos. Asarlas hasta que su parte exterior se ablande. Retirarlas entonces del fuego y envolverlas en papel de periódico. Mantenerlas en una zona menos caliente de la parrilla para que finalice su cocción.
- Desenvolver con mucho cuidado las cabezas de ajo y retirar todas las capas de piel quemada hasta que únicamente quede el centro. Cortar longitudinalmente las cabezas con su tallo.
- Depositarlas en una bandeja, bañarlas con aceite de oliva y reservarlas cubiertas con film en refrigeración.

La pasta de limones en salmuera

- Cortar los limones en cuartos, longitudinalmente. Retirar y descartar la pulpa y el albedo (la parte blanca).

- Introducir la piel del limón en un mortero estriado y machacarla hasta conseguir una pasta. Añadir poco a poco el aceite de oliva hasta que lo absorba.

- Reservar a temperatura ambiente.

La piel de ave

- Calentar un horno a 130 ºC.

- Lavar las pieles de pollo. Raspar su interior con una puntilla para retirar el exceso de grasa. Depositar las pieles en una bandeja de acero inoxidable y cubrirlas con otra bandeja. Introducirlas al horno y asarlas durante 30 minutos o hasta que presenten un aspecto dorado y crujiente.

- Reservarlas en un armario caliente a 70 ºC.

El jugo de ave

- Poner en remojo los garbanzos el día antes.

- Trocear la gallina separando las pechugas, los muslos con las patas, las alas y las carcasas. Repartir las piezas de gallina en

bandejas cubiertas con papel sulfurizado. Asarlas en el horno a 220 ºC hasta que estén muy doradas, durante aproximadamente 60 minutos

Pochar los ajos en aceite de oliva hasta que presenten un dorado uniforme. Cortar la cebolla en cubos regulares y pocharla en aceite de oliva hasta conseguir un caramelizado uniforme y muy intenso.

Introducir la cebolla y los ajos pochados, bien escurridos del aceite, en una olla a presión. Agregar la gallina y los garbanzos y cubrir con el agua. Cerrar bien la olla y ponerla a fuego intenso hasta que se libere la presión. Bajar entonces el fuego al mínimo y mantenerlo así durante 2 horas.

Enfriar la olla antes de abrirla. Colar el caldo por un chino presionando bien la carne para obtener la mayor cantidad posible de líquido. Retirar la grasa de la superficie del caldo e introducirlo en una olla alta. Ponerlo al fuego y reducirlo a 400 ml de volumen. Pasarlo por un microcolador, ajustar el punto de sal y reservarlo en refrigeración.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar en un plato la cabeza de ajo atemperada y mancharla con la pasta limón. Disponer junto a ella las láminas de piel de ave tostadas. Terminar bañando el ajo con unas gotas de jugo de ave.

LOS OJOS DE LA COMIDA

Nuestro modo de enfrentarnos a la comida ha ido cambiando con el correr del tiempo. Miles de años cazando fueron modelando una configuración de destrezas que, junto a factores genéticos, ambientales y simbólicos, han llegado a conformar el ser humano que somos hoy en día. Muchas son las capacidades heredadas desde entonces, aunque quizá destaca por encima de todas nuestra asombrosa habilidad para adaptarnos a las circunstancias que cada momento demanda. En función de las exigencias del contexto, aprendemos a embrutecernos o a sensibilizarnos y ese aprendizaje se convierte rápidamente en hábito.

Las reglas del juego de la vida están construidas sobre la sencilla base de comer y no ser comido. Los instintos llevaron a aquel hombre primitivo a no participar pasivamente en un juego en el que tenía mucho que perder. Su condición de mamífero de sangre caliente le confirió un poder vital, un elemento singular y diferencial frente a sus competidores, lo que, junto a otros muchos factores, influyó de forma fundamental en la expansión y el establecimiento de nuestro género en prácticamente todos los hábitats de la Tierra.

La natural adaptación provocada por esos millares de años de actividad cazadora seleccionó las aptitudes relacionales más propicias para sobrevivir en cada entorno. Para el ciudadano de hoy la indefensión de una cría despierta una respuesta compasiva, pero el cazador primitivo, en esa misma circunstancia, no percibía una señal de desamparo sino una oportunidad para comer. Para el consumidor de hoy, que habitualmente no participa en el ritual del sacrificio, los ojos de un animal estimulan una impresión de culpa o aversión. Esta mueca de rechazo determina lo que tenemos en los mercados, cómo se presenta la comida y hasta cómo se denomina. La empatía exacerbada hacia los productos que vamos ingerir quizá no sea nueva, pero sí podemos afirmar que nunca fue general. A lo largo de la historia hemos mirado la comida y no nos ha importado que nos devolviese la mirada. Pero ahora este simple gesto dirimirá de modo absoluto el devenir de lo que producimos, cómo lo sentimos y, si me apuran, determinará en qué nos convertiremos,

transfigurando cientos, miles de años de costumbres e incidiendo irremediablemente en los entornos productivos y las industrias de la alimentación.

En otros tiempos las cosas eran distintas. El pavo real, por ejemplo, extendió su presencia por el Mediterráneo de la mano de Alejandro Magno. En su lugar de origen, la India, e incluso en Irán, era considerado un animal solemne, de culto, con atributos propios de la realeza. Estas culturas quisieron ver en los colores y los dibujos de su cola desplegada los rasgos de una simbología celeste, transmitida después al mundo grecorromano. En *Las metamorfosis* de Ovidio (libro 1) surge Argos, simbolizado en la figura de un pavo real que, con sus cien ojos repartidos por su cuerpo, todo lo ve. Vigilante, desde los prados celestes, cierra unos ojos y abre otros colmando el cielo nocturno de estrellas centelleantes que se extinguen y aparecen sucesivamente por el firmamento. Con el correr de los siglos el carácter inmortal de esta ave saltará de los tabernáculos paganos a la iconografía cristiana a través del arte bizantino y copto. Pues bien, a pesar de la multiplicación de su imagen a través del arte, a pesar de verse revestido de todos esos valores sagrados, o precisamente por ello, el pavo real no escapó de las mesas de los emperadores y potentados, que vieron en él un exótico y simbólico manjar.

A lo largo de la historia, el comer, de la misma forma que el vestir, el construir o el vivir, ha servido para identificar la posición de cada uno en una sociedad diseñada para la vista. Si los antiguos pueblos fueron diestros en la exaltación del sibaritismo, con Roma llegó el clímax. ¿Qué era lo que impulsaba a los patricios romanos a disponer sobre sus mesas todo aquello que entendían como bello y original? Desde nuestro contexto, resulta difícil de decir. Se podría pensar que esa exposición de productos extravagantes y caprichosos respondía al mero afán de asombrar a sus invitados, pero quién sabe si aquellos banquetes no mostraban una genuina sensibilidad por parte de sus organizadores. En cualquier caso los viejos textos nos revelan que junto a las ubres de cerda, las aves de canto, las lenguas de flamenco, las golosinas y especias, los romanos se aficionaron también a una comida que estaba hecha para ser contemplada, que no se tocaba, y que para ello se cocía en sustancias resinosas. Así, las mesas del antiguo imperio solían estar presididas por aves revestidas de lujosos plumajes que escondían huevos bajo su lecho, cerdos que cargaban chacinas en posición ufana o liebres con alas que, gracias a un complicado montaje, conseguían representar a Pegaso u otras bestias mitológicas. Sobre

la mesa, junto al poder del anfitrión, se contemplaba con naturalidad una representación de los animales que configuraban el banquete. Sus miradas inexpresivas se mezclaban con la jubilosa visión de los participantes.

Hasta hace muy pocas décadas muchos ciudadanos han vivido en entornos rurales, cohabitando con productos que, extraídos de la huerta o criados junto a su casa, abastecían las despensas. Con absoluta normalidad se establecía una relación cercana y respetuosa con aquellos animales que nacían y morían en el mismo contexto familiar. Los campesinos convivían con la mirada de las ovejas, vacas o gallinas sin que ello supusiese un inconveniente para utilizarlos como comida. El paso de animal a alimento se producía a través de un ritual repetido ancestralmente y asumido con naturalidad. Atrás han quedado esos días y hoy ya no criamos y sacrificamos los animales en nuestras casas. Es más, hemos logrado establecer mecanismos de distanciamiento intelectual con lo que nos llevamos a la boca para evitar implicaciones personales con un alimento que tiene ojos que expresan emociones.

Hoy la batalla por la supervivencia se libra en las estanterías de los supermercados. Al comprar alimentos preelaborados se ahorra tiempo y se suprime el, para muchos, desagradable contacto directo con los animales, pero este proceso está condicionado por las maniobras de sugestión inducidas por las empresas de marketing con el fin de priorizar unos productos sobre otros. Los colores ya no están en las plumas, sino en los atractivos envases. El valor metafórico se ha transmutado en un culto a la marca. La rapidez de la vida actual incita a comprar y comer de otra manera y los mercados, en su afán por vender, auxilian al consumidor facilitándole todo aquello que necesita o cree necesitar.

En unas pocas décadas hemos pasado del producto natural de los mercados al envoltorio de los supermercados, perdiendo por el camino los ojos de los ingredientes. Hace mucho que las pechugas, los entrecots, los lomos o los muslos se encuentran perfectamente dispuestos en «envases-escaparate», propiciando que los pescados, las aves y los animales en general pierdan la cabeza y, con ella, la mirada. Ya no sirve aquel consejo de «para conocer su frescura hay que mirarle los ojos». Los niños de hoy no saben de dónde procede un bistec, o la leche, y cuando dibujan una gallina la pintan desplumada y asada, sin cabeza ni patas. En muy pocas generaciones se ha logrado que la percepción de los ingredientes cambie radicalmente. Hoy, para muchos jóvenes ya no hay vacas, bonitos, pavos o cerdos, sino meros músculos, escalopes, elementos

autónomos dotados de una entidad propia que presentan formas circulares, alargadas o cuadradas. De este modo el filete ya no se vincula con el ser vivo del que procede, sino que se le considera de forma independiente, simplemente como material comestible. Ser educado así conduce en muchos casos a un rechazo absoluto a la comida que mira, lo que provoca una huida hacia delante que consiste en dejar de comer productos naturales y optar por aquellos que «esconden los ojos» y que, por tanto, no nos hacen sentir incómodos bajo su mirada.

El primer paso de esta peculiar evolución hacia una realidad sin incomodidades consiste en cambiar de nombre a los alimentos para evitar asociarlos a animales o a partes de su anatomía; el siguiente, crear elaboraciones alejadas del aspecto original del animal —las salchichas, masas de rellenos y hamburguesas serían un buen ejemplo de ello—. Finalmente se proponen alimentos que no son lo que parecen; el *surimi*, por ejemplo, es el equivalente contemporáneo del trampantojo alimentario de las clases pudientes romanas, sólo que esta vez instalado en las capas medias de la sociedad.

De seguir así, en un futuro cercano levantaremos nuevos mausoleos al dios del progreso en forma de fábricas-laboratorio repletas de enormes piscinas donde se producirán técnicamente proteínas de diseño «a la carta» con la cantidad y calidad de músculo, grasa y colágeno que se desee. Seremos capaces de replicar la «chuleta perfecta», solomillos para personas que necesiten adelgazar sin dejar de comer o carnes para deportistas que necesiten una proteína de una calidad determinada.

El gran problema es que al eliminar los ojos de los alimentos se anula también la percepción de su origen y sus valores intangibles, lo que supone el primer paso hacia la pérdida de la mirada del productor, incluso del vendedor, y con ello la anulación de cierto grado de sinceridad, calor y cercanía asociado a ellos. Caminamos hacia un mañana aséptico, cómodo y confortable, sí, pero con la mirada perdida.

Cabezas de cerdo con su majado y nabos

En muchas culturas rurales, campesinas, los despojos —y los ojos entre ellos— se han considerado un auténtico manjar, algo análogo al marisco, presente en las mejores mesas. Los puestos de despojos que no hace muchos años eran un reclamo en los mercados de nuestro país dan fe de ello. La propuesta que sigue expone con naturalidad la procedencia de sus ingredientes principales: cabezas, hígados y riñones de cerdo.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

Las cabezas
6 cabezas de cochinillo
Sal fina

El caldo
Las cabezas de cochinillo
200 g de hueso de jamón
5 l de agua
100 g de ajo
200 g de cebolla

El majado
200 g de hígado de cochinillo
200 g de riñones de cochinillo
1 l de agua
2 g de sal fina
1 k de cebolla
200 g de ajo
100 g de pimientos del cristal en conserva
10 g de granos de pimienta negra
Aceite de oliva arbequina virgen extra

Los nabos
12 nabos blancos

2 l de agua
10 g de sal fina

Brotes de rúcula
Perejil picado

ELABORACIÓN

Las cabezas

Repartir las cabezas de cochinillo en 3 bolsas para cocción al vacío. Agregar una cucharada de sal fina a cada bolsa y sellarlas usando el programa de máximo vacío de la envasadora.

Cocinar las cabezas de cochinillo en un baño de agua con la temperatura controlada a 83 ºC durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, transferir las bolsas a otro baño de agua con la temperatura controlada a 66 ºC. Mantenerlas inmersas en este baño durante 36 horas.

Finalizada la cocción, retirar las bolsas del agua y colocarlas sobre una placa a temperatura ambiente durante 20 minutos. Introducirlas a continuación en un contenedor con agua fría durante otros 20 minutos. Por último, sumergirlas en un recipiente con agua y abundante hielo.

Abrir las bolsas y recuperar las cabezas. Sobre una tabla de corte, retirar las orejas, los morros, las carrilleras, las lenguas, los sesos y la carne pegada a la mandíbula. Reservar todas las partes obtenidas bien tapadas en refrigeración; guardar también las cabezas para hacer el caldo.

El caldo

Introducir en una cazuela las cabezas, el hueso de jamón y los ajos y cebollas pelados. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Cocer durante 2 horas y colar. Retirar toda la grasa de la superficie y reducir el caldo a fuego medio hasta obtener un jugo denso y muy rico en sabor.

El majado

Cortar en trozos el hígado y los riñones. Introducirlos en un recipiente con el agua y la sal fina durante 2 horas para que se

desangren. Pasado ese tiempo, escurrirlos y secarlos sobre una bandeja con un papel secante.

Pelar las cebollas y los ajos, cortarlos en juliana y pocharlos con aceite de oliva hasta obtener una compota suave de color oscuro.

Saltear los hígados y los riñones en una sartén antiadherente muy caliente. Transferirlos a un mortero junto con la compota de cebolla y ajo e incorporar los pimientos de cristal y los granos de pimienta negra. Majar bien hasta obtener una pasta. Pasarla por un colador muy fino y reservarla en un recipiente tapado y en refrigeración.

Los nabos

Pelar los nabos con un cuchillo y cocerlos en agua y sal durante 40 minutos. Escurrirlos cuando estén blandos. Pasarlos a un cuenco limpio y reservarlos a temperatura ambiente cubiertos con agua.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sacar el majado de la cámara para atemperarlo.

Saltear en una sartén los morros y las orejas hasta que estén tostados. Reservarlos bajo una salamandra caliente.

Dorar la carrillera por el lado de la piel y colocarla también debajo de la salamandra.

Dorar los sesos con mucho cuidado y colocarlos también bajo la salamandra.

Calentar en un cazo pequeño la carne de la mandíbula del cochinillo con un poco de caldo de tuétano.

Dibujar trazos irregulares con el majado en el fondo de un plato hondo y caliente. Colocar encima la carne de mandíbula, intercalando brotes de rúcula. Disponer el resto de partes del cochinillo alternadas con los nabos calientes. Calentar el caldo, añadir el perejil, remover durante unos segundos y rociarlo sobre todo el plato.

LAS FRONTERAS DE LA ANIMALIDAD

La observación de que no comemos nada que tenga ojos toca un punto central de la condición humana y de la evolución de la sociedad moderna. A lo largo de la historia hemos construido nuestra identidad, nos hemos entendido a nosotros mismos en una cierta continuidad y en una cierta ruptura con el mundo animal. Ese umbral de similitud y diferenciación adopta funciones diferentes y eso se traduce también en nuestros hábitos culinarios en relación con la ingesta de animales. Comer carne implica hacer evidente esa continuidad, ya que los animales tienen unas propiedades que compartimos con ellos, especialmente los mamíferos. Hay un cierto desagrado en esa similitud que parece hacer que se tambalee nuestra autoconciencia. El consumo de carne sólo es posible si rompemos esa continuidad.

Utilizando una distinción de la antropóloga Noëlie Vialles, se podría distinguir una doble lógica en nuestra relación con los animales en tanto que alimento. La «zoofagia» es la lógica de quienes comen animales, es decir, de aquellos a quienes no desagrada reconocer la animalidad en lo que comen, de encontrar una parte o todo del animal tal como estaba cuando vivía. La «sarcofagia», por el contrario, es la lógica del comedor de carne, si entendemos por «carne» una materia comestible distinta del animal del que proviene, desanimalizada podríamos decir, en la que nada o lo menos posible recuerda al animal vivo. Se trataría de negar u ocultar la animalidad de la carne.

Si nos fijamos bien, estas dos actitudes tienen su reflejo en distintas culturas gastronómicas según se soporte o no la presencia de la animalidad en la carne. En Francia, por ejemplo, se aprecia la carne roja («sangrante») y las piezas de carne enteras, con una lógica zoófaga a la que gusta reconocer el animal, mientras que los alemanes y los ingleses prefieren la carne transformada (en salchichas, por ejemplo), con una lógica sarcófaga a la que repugna la animalidad del animal. Pero en general, podríamos afirmar que los signos de animalidad se hacen cada vez más discretos en todas las culturas. El sociólogo Norbert Elias había detectado hace tiempo ese declive de la lógica zoofágica, que atribuía al mismo proceso de

civilización, proceso que llevaría a los seres humanos a rechazar en ellos lo que sienten como naturaleza animal.

Al mismo tiempo, la industrialización de la producción alimentaria llevaría a desanimalizar al animal y convertirlo en objeto e incluso en mera materia. En las carnicerías cada vez hay menos cabezas expuestas o animales enteros colgados. La carne animal que consumimos está cada vez más transformada y se aleja lo máximo posible de la apariencia original del animal. Somos cada vez más sarcófagos. Apenas nos presentan en el plato un animal entero o una parte reconocible del animal. Se nos sirven, por ejemplo, filetes de pescado o pollo deshuesado, más que un animal con sus plumas como en los banquetes de otras épocas. Se puede afirmar que soportamos mal la presencia de signos o características que nos recuerdan al animal vivo. El animal que comemos está cada vez más cosificado, irreconocible como tal.

Esta desanimalización «sarcofágica» del animal resulta igualmente de una crisis de la distinción entre el hombre y el animal, de una problematización inquietante de las fronteras de la animalidad. Esa frontera ha sido el escenario de batallas y trasiegos que no le permiten asentarse con claridad. Pensemos en la ciencia, en la etología especialmente, que ha puesto en cuestión todo aquello que considerábamos propio del ser humano (la inteligencia, la sensibilidad, el lenguaje, la organización social…) y que nos diferenciaba de los animales, devolviéndonos a un horizonte de continuidad.

Como afirma Claude Fischler, sociólogo especialista en la alimentación humana, si el movimiento de la ciencia reanimaliza un poco al hombre, el de la civilización tiende a humanizar al animal. Cada vez somos más sensibles a los sufrimientos de los animales y existe toda una legislación a este respecto. La sociedad urbana moderna ha reinstalado a los animales en los hogares y el mercado de la comida para mascotas se ha convertido en un sector importante de la industria agroalimentaria. Hablamos incluso de que nuestros animales tienen una personalidad, como si hubiéramos descubierto en ellos su carácter de sujeto.

Hay una curiosa paradoja en nuestra relación con los animales. Por un lado, el cuestionamiento de la frontera entre el hombre y el animal tiene como consecuencia el hecho de que el animal sea o un sujeto casi humano o materia desanimalizada. En el mismo momento en el que la producción industrializada cosifica a los animales, la ciencia «reanimaliza» al hombre. No es extraño que el consumidor actual se encuentre un tanto desconcertado sobre la

significación y la legitimidad del consumo de carne, que no sepa si le está permitido comerse a un ser que le mira.

Becada madurada en aceite de salazones, reposada sobre aromas afines de sus asaduras y hierbas recuperadas del litoral

Hemos visto que cada vez es más difícil concebir que detrás de un entrecot o de un filete hubo alguna vez un animal vivo. No obstante, siguen existiendo productos alimenticios, como los que proceden de las aves, que nos recuerdan que detrás de nuestra comida hay un ser vivo. La propuesta culinaria que sigue apuesta por la exquisita carne de la becada, un ave que está considerada como la reina de las aves de caza.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

La becada
3 becadas salvajes

La pasta de las vísceras
3 l de agua
Las vísceras de las becadas

El caldo de becada
100 g de patata
500 g de cebolla limpia
200 g de zanahoria limpia
Aceite de oliva virgen extra
Los huesos de las becadas
100 ml de *amaretto*
400 ml de caldo de ave
1 l de agua mineral
200 g de setas u hongos frescos
La pasta de las vísceras (elaboración anterior)

Las setas
Hongo blanco (*Boletus edulis*)
Rebozuelo (*Cantharellus cibarius*)

Níscalo (*Lactarius deliciosus*)
Trompeta de la muerte (*Cratarellus Cornucopioides*)
Aceite de oliva virgen extra
Junco bastardo marino (*Triglochin maritima*)
Hinojo marino
(*Crithmum maritimum*)
Salicornia (*Salicornia europaea*)
Verdolaga marina
(*Halimione portulacoides*)
*Garum**

ELABORACIÓN

La becada

Desplumar las becadas con cuidado para no romper la piel. Retirar las plumas más pequeñas con ayuda de unas pinzas. Una vez desplumada, vaciar la becada de sus vísceras, descartando los pulmones y la molleja. Reservar el resto para elaborar la pasta de vísceras.

Cortar la cabeza de la becada a la altura del cuello y reservarla para su posterior asado.

Cortar las patas y las alas en la primera articulación. Extraer con un cuchillo afilado la clavícula de la pechuga sin romper la piel que la recubre. Retirar la carcasa que se opone a la pechuga y los muslos, con cuidado para no romper la piel de la pechuga. Reservar todas estas partes en refrigeración para preparar el caldo.

Reservar en refrigeración las pechugas ya limpias para su posterior asado.

La pasta de las vísceras

Blanquear las vísceras en agua hirviendo durante unos breves segundos. Pasarlas por un colador fino y reservarlas en refrigeración.

El caldo de becada

Trocear las patatas y extenderlas sobre una bandeja de horno. Asarlas a 180 ˚C durante 30 minutos o hasta que estén doradas.

Pochar la cebolla con un poco de aceite de oliva en un cazo mediano. Agregar la zanahoria y pocharla. Retirar del calor cuando ambas verduras se hayan caramelizado y presenten un bonito tono dorado.

En otra olla de tamaño más grande, dorar los huesos de becada en aceite de oliva hasta que tomen un color dorado y desprendan bastante olor. Agregar el *amaretto* caliente y flambear.

Mojar el conjunto con caldo de ave y agua mineral. Llevar a ebullición y bajar el fuego al mínimo. Agregar las patatas asadas y dejar el caldo al fuego durante 2 horas. Pasado ese tiempo, retirarlo del fuego, colarlo y retirar la grasa de la superficie.

Poner de nuevo el caldo al fuego y reducirlo hasta que adquiera textura de salsa. Agregar la pasta de vísceras y los hongos limpios y dejar infusionar fuera del fuego durante 30 minutos. Pasar por un colador fino y reservar en la nevera.

Las setas

Limpiar las setas con un paño húmedo. Las trompetas de la muerte se deben lavar en agua fría y secar cuidadosamente.

Cortar las setas en trozos pequeños pero no demasiado: deben permitir su salteado sin que lleguen a encogerse en exceso. Dorarlas en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva a fuego muy intenso.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dorar en una sartén bien caliente con aceite de oliva las pechugas de las becadas por el lado de la piel hasta lograr un dorado perfecto y uniforme.

Asarlas a continuación en un horno a 130 ºC durante aproximadamente 3-4 minutos o hasta que alcancen el punto deseado, teniendo en cuenta que la temperatura del corazón de la pieza debe ser de un mínimo de 46 ˚C. Retirarlas y dejarlas reposar en una estufa de carnes a 40 ºC.

Dorar la cabeza de la becada y cortarla por la mitad longitudinalmente, dejando en el pico en las dos mitades.

Separar las pechugas del hueso con la ayuda de un cuchillo muy afilado y colocarlas sobre una bandeja con la piel hacia arriba. Infiltrarles calor bajo un salamandra y abrillantarlas con aceite de oliva.

Colocar las mitades de la cabeza de la becada bajo la salamandra a máxima potencia para que su parte interior se dore.

Calentar la salsa de becada. Calentar también las setas y bañarlas con un poco de salsa de becada. Añadir el conjunto de hierbas y poner a punto de sal.

Colocar en un plato llano la becada y ocultarla parcialmente con las setas y las hierbas. Colocar a su lado la sección de la cabeza y bañar con más salsa. Terminar añadiendo 2 o 3 gotas de *garum*, con cuidado de no excederse.

OBJETOS COMESTIBLES NO IDENTIFICADOS

Todas las causas objetivas de que la comida sea fuente de temor podrían sintetizarse en la sensación de no saber lo que comemos. Y esta ignorancia tiene, a nuestro juicio, dos causas que están vinculadas entre sí: la deslocalización alimentaria y su creciente artificialidad. Estamos rodeados por Objetos Comestibles No Identificados, realidades sin pasado ni origen conocido y con una forma que no se corresponde muchas veces con su aspecto natural: envueltos, deshidratados, congelados, al vacío, flotando en una especie de tierra de nadie extratemporal; protegidos frente al paso del tiempo, pero sin vida reconocible. Su origen es exterior y lejano; su historia, inaccesible; su preparación está fuera de nuestro control. Además, la industria permite una gran simulación mediante colorantes, aromas, intensificadores de sabor, agentes de textura que obstaculizan la percepción del consumidor, que no sabe, literalmente, lo que come. El viejo dicho de que somos lo que comemos debería ir acompañado hoy por la pregunta acerca de si sabemos lo que somos teniendo en cuenta que no sabemos lo que comemos.

La primera causa de esta perplejidad tiene que ver con el hecho de que, por decirlo gráficamente, comemos alimentos que viajan. El valor del comercio internacional de alimentación se ha triplicado desde 1960 y el volumen se ha cuadruplicado. Hoy un alimento medio «viaja» en Estados Unidos entre 2.500 y 4.000 kilómetros. Nunca en la historia un consumidor ha tenido a su disposición tal diversidad alimentaria como en nuestro actual mundo desarrollado. Los progresos agrícolas, las técnicas de conservación y transporte reducen considerablemente la presión del nicho ecológico sobre la disponibilidad alimentaria. En las grandes superficies aumentan las estanterías con productos exóticos y el número de alimentos no deja de crecer. Tanto en el pujante sector de la *«ethnic food»* como en los productos más ordinarios el hecho es que los alimentos se desplazan de un lugar a otro y hacen unos viajes considerables.

Desde los años cincuenta la producción y la distribución alimentaria se han transformado de manera radical. Hasta una fecha bastante reciente, el sistema agroalimentario de muchos

países occidentales se caracterizaba por que una parte importante de los recursos alimentarios consumidos era producida en el mismo lugar, en el marco de lo que se ha llamado «ecosistemas domésticos diversificados». La localidad proporcionaba una buena parte de la alimentación cotidiana y el repertorio culinario estaba construido en torno a ese abanico de recursos. Del exterior provenía un número relativamente limitado de productos, bien porque eran consumidos excepcionalmente, bien porque sólo se usaban para realzar el gusto de lo ordinario (sal, azúcar, especies…). La revolución agroalimentaria ha instaurado progresivamente un sistema en el que la producción se organiza a escalas más amplias, e incluso mundiales. En este sistema que se denomina «ecosistema doméstico hiperespecializado», la producción local es menos variada y las aportaciones exteriores devienen cada vez mayores, dado que se ha asentado una estricta división del trabajo. Así pues, lo que ha ocurrido es que se han roto los lazos entre alimentación y territorio. El alimento está deslocalizado, esto es, desconectado de su raíz geográfica y de los condicionantes climáticos con los que estaba tradicionalmente asociado.

¿Y qué efectos tiene esto en orden a nuestra capacidad de reconocer los alimentos? En la situación tradicional los alimentos son familiares, tienen una historia de la que cada uno es, al menos parcialmente, testigo o actor. La tendencia moderna es la opuesta: una parte cada vez más importante de la población consume alimentos producidos enteramente fuera de su vista y de su conciencia inmediata. El pasado de lo comestible se nos ha convertido en un misterio. Ya no es la naturaleza, como antaño, la que está cargada de enigmas y peligros, sino la industria.

La otra gran causa de que estemos especialmente perplejos por lo que respecta a la comida procede de su creciente artificialidad. Que la alimentación se haya convertido en una industria significa que los productos que comemos están cada vez más transformados. Las tres cuartas partes de nuestros alimentos han pasado por las manos de la industria y los que vienen todavía directamente de la granja o la huerta han sido empaquetados, acondicionados o preparados, es decir, despojados de su reconocible inmediatez.

Por supuesto que todos los productos de la cultura son artificiales, que en lo más teóricamente natural hay todo un proceso cultural que mejora los alimentos y los pone a nuestra disposición. También es cierto que la falsificación de los productos alimenticios ha planteado siempre un desafío a las autoridades y ha dado lugar a muy diversos mecanismos de control y supervisión. Pero en la

época de la producción industrial de alimentos la falsificación ha sido profesionalizada, legalizada incluso, como cuando se permite la introducción de determinadas sustancias químicas para manipular el sabor, por ejemplo, los aromas artificiales, los conservantes, la vitaminización, los aditivos para subrayar determinado sabor o los edulcorantes. En cualquier caso, conviene no exagerar este asunto ya que los aditivos son herramientas utilizadas desde muy antiguo por el ser humano para mejorar las características organolépticas y, sobre todo, para conservar mejor los alimentos. Desde una simple cerveza, pasando por el vino, las galletas o los cereales del desayuno, prácticamente todo lo que encontramos en los supermercados lleva aditivos. Más aún, sería imposible tenerlos sin aditivos. No hay que olvidar que son una herramienta diseñada para mejorar nuestra calidad de vida. ¿Dónde está el problema? En su uso «justo» o desaforado y en que no es lo mismo un producto natural con aditivos que un producto manufacturado compuesto exclusivamente de aditivos. Un refresco de cola totalmente artificial no es malo per se (cumple unas rigurosísimas normativas de seguridad), pero dentro de un menú compuesto por otros alimentos del mismo «corte» es terrible.

Se está verificando una verdadera producción industrial del gusto: el sabor está separado del contenido y los aromas sustituyen al gusto. El gusto, aquello que nos informa sobre la identidad de un alimento, ha perdido su veracidad, su relación con la realidad. Por supuesto que los condimentos han modificado e incluso enmascarado siempre el sabor original, pero la producción industrial ha aumentado enormemente esta capacidad de modificar los alimentos.

Detrás de estas operaciones hay unos evidentes intereses económicos. Es sabido que toda la producción mundial de fresas no bastaría para cubrir el 5 por ciento de la demanda de fresas en Estados Unidos. Gracias a la producción industrial de su aroma, se alcanza a producir la vivencia deseada, aunque de manera ilusoria. Hace falta cubrir esa desproporción con el secreto y la impostura. Pongamos algún ejemplo, que no faltan. La mayor empresa productora mundial de aromas, International Flavors and Fragances (IFF), no tiene departamento de prensa, casi no aparece en las ferias y pretende, según declaraba en una encuesta, no dar demasiados detalles sobre sus actividades de negocio por «razones de política de la empresa». «Somos un sector muy discreto», decía un directivo de una de las empresas alemanas de aromas. Y la empresa sueca Aromatic se dirigía así a sus posibles clientes, con un tono

declaradamente conspirador: «Háblenos de su producción y la mejoraremos juntos. Nadie sabrá cómo lo habrá hecho. Es lo que llamamos *secret service*». En este caso el secretismo tiene buenos motivos. Sencillamente porque los consumidores quieren productos naturales y las empresas no los tienen. Han de compensar esta carencia con marketing, colores verdes y utilizando la palabra «natural» siempre que pueden. Confían en que la gente haya olvidado a estas alturas que la naturaleza no ofrece sus productos en bolsas de plástico.

No se trata de alarmar, sino de poner de manifiesto que la formación es fundamental. Seguramente todos queremos un dentífrico o unos chicles con sabores muy determinados (menta, fresa…), y para elaborarlos no se utilizan —no merecería la pena desde ninguna perspectiva— fresas naturales. Los estudios de mercado indican que buena parte de los consumidores no comprarían un jabón, una goma de mascar o un caramelo de sabor neutro, y sí lo hacen cuando les recuerdan a frutas, flores… Otra cosa es que estos productos se transfieran a otras elaboraciones que tradicionalmente se han elaborado con ingredientes naturales. Al final la batalla se libra en las estanterías donde se encuentra lo «natural» y lo que «parece natural». El consumidor es el juez y, por desgracia, suele acabar metiendo en la cesta aquel producto de precio más bajo. Mucha culpa es de los consumidores, y no tanto algo que pueda achacarse a la industria.

El consumo masivo de la alimentación producida industrialmente tiene graves consecuencias para la salud, sobre todo por lo que significa el abuso en la simulación de los sabores. Enmascarar el sabor, simularlo, es una forma de engañar a nuestro cuerpo y privarlo de unas señales que necesita para protegerse de ciertos peligros vinculados a la mala alimentación. Mientras que el gusto natural de las cosas sirve para dar información acerca de lo que va uno a comerse, los aromas químicos tienen la función de provocar unas irritaciones como si se tratara de aquel producto. No informan de una realidad sino que imitan las señales que produce esa realidad, que ya no está detrás. Esto es especialmente grave cuando sabemos que hay muchas enfermedades que tienen su causa, o una de sus causas, en la alimentación: las *distorsiones alimentarias*.

Hay que redescubrir el sentido del gusto en su dimensión sensible, su significado antropológico y su relevancia para la salud. No es un sentido de lujo para *gourmets*, sino algo muy relevante para la supervivencia y para la buena vida de los seres humanos.

Tiene unas funciones muy importantes y su manipulación no deja de tener consecuencias. El gusto ejerce una función central a la hora de regular ese continuo tráfico de sustancias que tiene lugar en el cuerpo en virtud de la alimentación. El apetito es un instrumento de gobierno del cerebro. Con el deseo de una determinada materia (hidratos de carbono, fruta o carne, por ejemplo), el cerebro emite un signo de que algo le falta. El gusto de la comida, a su vez, nos informa acerca de la composición de los alimentos. No tenemos el sentido del gusto sin más para gozar, que también, sino además para controlar la calidad de la alimentación. El gusto funciona como señal de alarma; avisa, por ejemplo, de una posible corrupción de los alimentos. Los excesivos artificios falsifican el gusto y engañan a este sofisticado sistema de gobierno del cuerpo.

Hay además en todo ello una falta de respeto hacia nuestra libertad. Con la defensa crítica del gusto no se trata de salvar un peculiar refinamiento; lo que está en juego es nuestra propia autodeterminación, es decir, nuestra capacidad real de saber qué comemos y tomar las decisiones correspondientes. En cualquier caso, esto no exime de responsabilidad a los consumidores, que con frecuencia no quieren saber y son por eso más fácilmente manipulables.

Nos hace falta una crítica de la alimentación y de su creciente artificialidad. Una de las principales tareas de esta crítica debería ser precisamente distinguir la sustancia de la apariencia, preguntarse por la autenticidad, producción, identidad, cualidades y veracidad de lo que dicen de sí los alimentos. Las estrategias de etiquetaje o la garantía de los orígenes tienden justamente a reidentificar lo que se come y combatir esa incertidumbre radical. Esta necesaria tarea crítica frente a la alimentación debería estar encaminada a explicar qué hay detrás de los alimentos y qué consecuencias tiene su consumo para el cuerpo, la cultura y la sociedad. Nos proporcionaría así criterios para tomar las decisiones correctas, como consumidores y, sobre todo, como ciudadanos, porque en la alimentación se juega uno el cuerpo pero también la dignidad ciudadana.

Lubina a la sal de algas con emulsión de su hígado

En la industria alimentaria las algas son muy comunes y el uso de sus extractos como aditivos —E-400 y E-405— está ampliamente extendido en la elaboración de alimentos como yogures, mermeladas, etc. Este plato propone un guiño hacia lo que se entiende será uno de los alimentos del futuro, las algas, cuyos derivados están más presentes en nuestros menús de lo que creemos. El kombu, el wakame, el musgo estrellado o el espagueti de agua son algas que poco a poco van adquiriendo mayor protagonismo en muchas comidas.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

La lubina

1 lubina de 2 k

La sal de algas

3 k de sal de Añana
25 g de kombu
25 g de wakame
25 g de musgo estrellado
25 g de espagueti de mar
25 g de nori
500 ml de agua mineral

La emulsión concentrada

El hígado de la lubina
2 dientes de ajo
Perejil picado
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

La lubina

Abrir la lubina por el vientre y retirar sus interiores. Reservar el

hígado bien tapado y en refrigeración para preparar la emulsión concentrada.

Limpiar la piel de la lubina con agua fría y escurrirla bien sobre un paño limpio a temperatura ambiente.

La sal de algas

Trocear las algas con un cuchillo en secciones irregulares. Reservarlas en un cuenco cubiertas con film.

Mezclar en otro cuenco la sal de Añana con el agua.

La emulsión concentrada

Dorar el hígado de lubina en una sartén antiadherente muy caliente. Rociarlo con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y transferirlo a un mortero estriado junto con los dientes de ajo. Majar hasta obtener una pasta. Añadir el perejil picado y finalmente incorporar el aceite de oliva en forma de hilo hasta conseguir que la textura se vuelva más densa.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cubrir una bandeja grande con papel encerado. Disponer sobre esta base una capa gruesa de sal humedecida. Esparcir encima una capa de la mezcla de algas. Colocar encima la lubina, cubrirla con otra capa de la mezcla de algas y terminar con una capa más de sal humedecida.
Introducir la bandeja en un horno a 200 ºC durante 25 minutos. Pasado ese tiempo, retirarla del horno y dejarla reposar durante 10 minutos en una estufa o armario caliente a 50 ºC.

Romper la costra por una de sus caras laterales e ir retirando secciones de sal hasta descubrir la lubina, con cuidado de no rasgar su piel.

El pescado se puede comer directamente de la bandeja o se pueden extraer porciones de sus lomos y servirlas en platos individuales.

EL ALIMENTO Y EL VENENO: UNA CUESTIÓN DE CONFIANZA

El misterio de la comida, su carácter ambivalente, se pone de manifiesto en el hecho de que puede ser un placer o un horror, un regalo maravilloso o una trampa mortal. Esta ambivalencia es debida a que la alimentación es una fuente de salud y vitalidad, pero a la vez una posibilidad de intoxicación y enfermedad. La alimentación y el envenenamiento están más cerca de lo que solemos suponer. Como dice Paul Ariès, el ser humano no come jamás impunemente.

El envenenamiento es una realidad que ha marcado profundamente el imaginario social, y por eso la ansiedad es una invariante de la alimentación humana. La historia de la alimentación es también una historia de los envenenamientos, tanto voluntarios como involuntarios. Una buena ilustración de ello puede verse en la *Historia de los miedos alimentarios*, de Madeleine Ferrières, donde estudia el pánico alimentario desde la Edad Media hasta el siglo xx. En este espléndido libro la autora examina desde los reglamentos medievales para la charcutería hasta la historia de los envenenadores de Chicago de comienzos del siglo xx, pasando por el miedo europeo a la patata o el sacrificio sistemático de los animales en tiempos de Luis XIV, así como las diversas hipocondrias y epidemias de la Edad Moderna. ¿Cuáles son las razones de esta extraña vecindad?

Todo se basa en una realidad antropológica fundamental: la alimentación constituye un ejercicio de confianza, es confianza institucionalizada. ¿Quién se acuerda de las «vacas locas» cuando saborea un solomillo? ¿Quién piensa, al comer en un bufet libre, en los problemas de sobrepeso de las actuales sociedades del bienestar? ¿Quién teme a la salmonela cuando prueba una mayonesa? Si no nos fiáramos, si no hubiéramos olvidado nuestra última indigestión, comer sería algo insoportable. Pero esta confianza es frágil porque, en buena medida, se debe a que lo apetitoso colabora con nuestra desmemoria voluntaria para que olvidemos así nuestra condición. Y lo que nos enseña una y otra vez nuestra condición humana es que la resolución de la diferencia entre el alimento y el veneno la

fiamos siempre a un instrumento tan vulnerable como la confianza. Explicaremos esta idea a partir de tres evidencias: que confiar es una actitud de la que no se puede dispensar uno completamente; que somos seres omnívoros y eso tiene graves consecuencias para esta cuestión; y que no está nada claro qué es eso de un veneno.

Constatemos, de entrada, que comer es algo muy serio, un acto de confianza casi absoluta en el alimento y en los que están detrás de él porque lo producen o distribuyen. Si lo pensamos bien, hay un mayor riesgo en el hecho de introducirse alimentos o bebidas por la boca que en la mayor parte del resto de nuestras actividades. Los vestidos o los cosméticos no están más que en contacto con nuestro cuerpo, mientras que los alimentos franquean la barrera oral, se introducen en nosotros y se convierten en nuestra propia sustancia. Los alimentos no son unos bienes cualquiera; lamentamos su falta de calidad especialmente cuando dañan a la salud. Un delito en este ámbito no es comparable a cualquier otro tipo de criminalidad. La ropa falsificada o los CDs pirateados no nos provocan la misma indignación. Por eso el acto de comer activa el pensamiento mágico del contagio y la incorporación, cuyo funcionamiento describió certeramente el antropólogo Frazer a propósito de las sociedades primitivas.

El acto de comerse algo supone, por tanto, una gran confianza, pero al mismo tiempo la comida y la bebida son evidencias que suelen engañar con frecuencia. Cuando reflexionamos un poco sobre ellas se vuelven problemáticas. La primera incomodidad surge en el mismo acto de comprar, cuando nos topamos con una maraña de indicaciones que están pensadas para tranquilizarnos pero cuya inabarcabilidad puede resultar inquietante. Todas las etiquetas y o declaraciones no pueden neutralizar el difuso malestar que produce la creciente industrialización de los productos así como su distribución global. Cualquiera recuerda escándalos alimentarios de diversa índole que han erosionado la confianza del consumidor hacia la calidad de los productos. Y, ante ello, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria trata de devolver la tranquilidad a los consumidores. Existe también toda una producción de la confianza por parte de las industrias agroalimentarias, que se presentan cada vez más bajo la forma de la autoproducción familiar. Lo hacen sugiriendo vínculos afectivos, regionales o rurales para transportarnos al mundo imaginario en el que los productos eran inmediatos y seguros. Nos venden productos de las abuelas simulando una cierta tosquedad en los envases de la mermelada para suscitar en nosotros el recuerdo que nos permita identificar sus

productos como algo familiar.

El público es cada vez menos ingenuo, pero no dispone de los medios oportunos para no tener que confiar en alguien. La mayor parte de nosotros no somos expertos y a lo máximo que llegamos es a configurar nuestro propio listado de suministradores fiables. La alimentación es una sonda para explorar los problemas sociales porque el comensal se integra en una cadena global que vincula la agricultura, la industria y el sistema de distribución. Y, como toda cadena humana, se construye por la confianza y se quiebra por la decepción. La misma fragilidad de las relaciones sociales la padecen las relaciones alimentarias. En ambas se pasa con idéntica facilidad de la cooperación al conflicto, de la fe ciega a la sospecha generalizada.

Hay una segunda cuestión que explica por qué los humanos tenemos tantas dificultades a la hora de estar seguros de lo que comemos. Y es que tampoco en materia de alimentación el instinto nos ha proporcionado indicaciones claras y seguras, fijándonos a un tipo de alimentos muy reducidos, como ha hecho con otras especies del reino animal, en este punto más afortunadas y seguras que nosotros. La señal del hambre nos indica que hemos de comer, aunque no qué hemos de comer. En una sociedad en la que rige el exceso, la alimentación no viene dictada por las ofertas de la naturaleza sino por las de los supermercados. Que somos omnívoros significa que tenemos una gran libertad a la hora de comer, lo que es una clara ganancia evolutiva, pero nos obliga a una mayor precaución, que no nos sería tan necesaria si instintivamente tuviéramos muy limitado el campo de nuestra elección. Para un omnívoro el riesgo de envenenamiento es más real que para un animal de alimentación biológicamente especializada.

El sociólogo Claude Fischler ha hablado a este respecto de la «paradoja del homnívoro»(sic), de ese ser que está dotado de autonomía, libertad y adaptabilidad, pero al cual esta dotación obliga a la variedad, a la exploración y a la innovación. Al mismo tiempo, debe proceder con desconfianza y prudencia, ya que todo alimento nuevo o desconocido representa un peligro potencial. Esta inteligencia elemental de la desconfianza ante lo nuevo se comprueba muy bien en la conducta de los niños cuando examinan o incluso rechazan lo nuevo; y sin embargo también exploran el mundo llevándoselo a la boca. La «paradoja» es esa oscilación entre los dos polos, el de la neofilia y la neofobia, entre la alternancia y la monotonía, entre la seguridad y la variedad. Para entender la importancia de la innovación alimentaria puede ser útil reflexionar

sobre el hecho de que la mayor parte de lo que comeremos dentro de cien años nos es desconocido. Por eso hay una ansiedad fundamental en la relación entre el hombre y los alimentos, debido a los imperativos contradictorios de su condición de ser omnívoro.

Para lo bueno (un disfrute ilimitado) y para lo malo (un riesgo mayor), la alimentación humana, más allá de su función fisiológica, se revela como una sofisticada construcción cultural. Lo que potencia las posibilidades de gozo suele aumentar las dimensiones del riesgo. Esa enorme plasticidad humana también en la conducta alimentaria explica que estén tan cerca y sean tan móviles las fronteras entre el placer y el asco; de no ser así, la gastronomía no tendría esa enorme capacidad de innovación, que no es exclusiva de la *nouvelle cuisine* sino propiedad de una de las actividades más reveladoras de lo humano.

Y un tercer asunto que provoca inquietud en el consumidor tiene que ver con la distinta significación del término «veneno». Se puede hablar de veneno de acuerdo con una estricta definición toxicológica, pero también como una metáfora para referirse a todo lo problemático y dudoso que tiene que ver con la alimentación. Incluso hay una ambigüedad aún mayor en la idea de la dosis correcta de veneno que sirve para curar o tiene efectos tonificantes, como si fuera una cuestión de cantidad, y no cualitativa. Por si fuera poco, el asunto de las repercusiones a largo alcance de nuestra alimentación (como el desarrollo de las alergias o las consecuencias psicológicas y sociales de nuestro modo de comer) agrava una inquietud que no puede disiparse por completo porque la etología de muchos fenómenos continúa siendo algo controvertido. Los trastornos alimentarios pueden causar un efecto tan inmediato como los envenenamientos de origen químico, pero también pueden hacerse sentir a largo plazo, como en el caso de ciertas toxinas o en la carencia o exceso de determinados nutrientes. Todos estamos de acuerdo en que hay que tomarse en serio las amenazas hacia nuestra salud que representa una mala alimentación, sin embargo ya no está tan claro qué es una mala alimentación, ya que se trata de procesos complejos y difícilmente pronosticables.

Hay otras controversias a este respecto, por ejemplo la que enfrenta al futurismo eufórico del diseño tecnológico de alimentos con la dietética tradicional y la producción ecológica, para quienes industrializar equivale necesariamente corromper una supuesta naturalidad. Mientras unos profetizan la victoria tecnológica sobre el hambre y la sed, los otros denuncian un gran ataque de los contaminadores a las necesidades básicas del hombre, que son el

comer y el beber. ¿Quién tiene razón?

Aquella idea de Walter Benjamin de que todos los documentos de la civilización son al mismo tiempo documentos de barbarie podría traducirse aquí en el hecho de que las grandes gestas de la hospitalidad hayan coincidido con las emboscadas asesinas, las ambiciones humanizadoras del progreso con el avasallamiento de lo diferente, las promesas de la técnica globalizada con la insipidez de la macdonalización.

Un puñado de hebras de setas con pescado de lonja

Muchos ingredientes empleados en la alimentación humana se encuentran en la frontera entre lo beneficioso o lo dañino debido a su composición, siendo la medida la que marca el límite entre una propiedad u otra. Pero no siempre esto es así. Hay ocasiones en los que la atracción por el riesgo es en sí misma una condición muy tentadora, tal es el caso del pez globo o las setas silvestres. La dosis de setas usada en la elaboración que a continuación se propone es abundante y, al tratarse de un producto silvestre, el riesgo siempre esta latente.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

Las hebras de setas

240 g de rebozuelos frescos

El aceite de ajos

5 dientes de ajo
100 ml de aceite de oliva virgen extra

La palometa roja

600 g de lomos limpios de palometa roja
1,5 l de agua
500 g de hielo
100 g de sal fina
Aceite de oliva virgen extra
Sal de Añana
Sal fina
Aceite de ajos (elaboración anterior)
Flores de ajo

ELABORACIÓN

Las hebras de setas

Limpiar los rebozuelos con un paño húmedo, teniendo cuidado de no romperlos. Con la punta de un cuchillo afilado, obtener hebras finas del tronco de la seta. Reservar en refrigeración las hebras de rebozuelo cubiertas con un paño húmedo.

El aceite de ajos

Romper los dientes de ajo con un cuchillo. Sumergirlos sin pelar en el aceite de oliva. Calentar suavemente el aceite hasta que los ajos se oscurezcan y adquieran un tono dorado. Colar el aceite de ajos resultante y reservarlo a temperatura ambiente.

La palometa roja

Cortar los lomos de palometa en 6 porciones de 100 g cada una.

Disolver la sal en el agua e incorporar el hielo. Sumergir los trozos de pescado en esta salmuera durante 10 minutos. Pasado este tiempo, escurrirlos bien y dejarlos reposar sobre un paño limpio en refrigeración.

Precalentar el horno a 80 ºC.

Untar unas gotas de aceite de oliva sobre la piel de la palometa roja. Poner al fuego una sartén antiadherente. Cuando esté muy caliente, introducir en ella el pescado con la piel hacia abajo y mantenerlo así hasta que la piel adquiera un tono dorado y se muestre crujiente.

Colocar a continuación el pescado sobre una bandeja y asarlo durante 5-7 minutos aproximadamente en el horno precalentado. Pasado ese tiempo, retirarlo del horno y mantenerlo en un armario o estufa caliente a 40 ºC hasta el momento de su servicio.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentar un cazo mediano y retirarlo del fuego antes de que su fondo esté demasiado caliente. Atemperar las hebras de setas en el cazo caliente sin permitir que pierdan líquidos. Aliñarlas con unas gotas del aceite de ajos y ajustar el punto de sal. Mantenerlas bajo una salamandra caliente hasta el momento de emplatar.

Recuperar el pescado de la estufa caliente y darle un golpe de calor por el lado de la piel bajo una salamandra muy caliente.

Colocar el lomo de palometa roja sobre un plato caliente. Disponer algunas escamas de sal de Añana sobre su piel y abrillantar con unas gotas de aceite de ajos. Colocar las hebras de rebozuelo atemperadas a un lado del pescado y repartir sobre el conjunto unas flores de ajo.

3

EL OFICIO

COCINA TRADICIONAL

El término «cocina tradicional» es más actual de lo que podría parecer. Antiguamente no tenía sentido definir la cocina como «tradicional», puesto que no era preciso distinguirla de la «nueva cocina», el término opuesto al que hoy se enfrenta y que entonces ni siquiera existía, por lo que las costumbres culinarias establecidas no necesitaban afirmarse frente a una posible amenaza. El conocimiento se transmitía de forma automática y las nuevas generaciones asumían —y al hacerlo lo reconocían— aquello que recibían de las más experimentadas. En aquellos tiempos se hablaba simplemente de «cocina», y el único término que se encontraba en el extremo opuesto era «miseria». La bibliografía gastronómica y los recetarios culinarios tardan en citar el término «tradicional», aunque sí se sirven de adjetivos como «antigua», «práctica», «clásica» o simplemente «familiar», dependiendo de las inquietudes que cada momento generaba.

A lo largo de la historia el ser humano, en muchas ocasiones por necesidad y en no pocas por placer, se ha metido en la boca cada sustancia orgánica que ha ido encontrando a su paso. Los antropólogos destacan que una de las claves del desarrollo y evolución de nuestra especie está precisamente en el hecho de haber subsistido gracias a una alimentación amplia y variada que, espoleada por la carencia, ha sabido adecuarse al medio en el que se movía. Hay comunidades que, como los *inuktitut*, han basado su nutrición exclusivamente en las proteínas, mientras que otros pueblos han sido capaces de vivir consumiendo sólo vegetales. Entre ambas opciones encontramos un amplio abanico de dietas que integran con naturalidad insectos, perros, fermentos, frutos o pescados, lo que a simple vista nos llevaría a pensar que en el futuro un mismo individuo podría disponer de tantas formas de nutrirse como culturas, creencias, ecosistemas y situaciones se dan en el mundo. ¿Qué es lo que hace que esto no sea así? La experiencia nos enseña que el intento de introducir una novedad culinaria choca inexorablemente con la tradición y sus automatismos, que son los que aprueban o rechazan un producto basándose no en sus cualidades, sino en la interpretación social que

se haga de él. Nuestras conductas alimentarias están regidas por la costumbre, y el hecho de que varíen tan marcadamente de unos pueblos a otros nos lleva a pensar que no dependen de elecciones intuitivas, sino de tendencias adquiridas y mimetizadas a través de la repetición que se condensa en lo que conocemos como tradición.

Pero comencemos por el principio. Durante décadas, la cocina de una región se ha compuesto de los ingredientes que proporcionaba el entorno, limitados por los factores asociados a su temporalidad, sobre los que se aplicaban las formulas y técnicas más representativas, pero también otros preceptos de orden social: desde quién elaboraba o preparaba la comida hasta prácticas concretas arbitradas por dictámenes religiosos, económicos, ambientales, históricos y estéticos, pasando por las exigencias sociales de la comunidad en cuestión. Los vínculos familiares han constituido durante años la masa donde se ha desarrollado la tradición y desde la que se han trasmitido a las siguientes generaciones ciertos hábitos, creencias y actitudes en forma de sabores, texturas y aromas que después nos han perseguido toda la vida. Las percepciones que asumimos desde la infancia se traducen en significaciones según nos vamos desarrollando.

Al reflexionar sobre los modos de transmisión de los hábitos alimentarios nos topamos con un hecho paradójico: la disociación entre lo popular y lo tradicional. La tradición procede de una experiencia relacional, esto es, se consuma sobre la base de una práctica común del grupo social que la ejerce. Antiguamente, cuando un nuevo producto o una nueva forma de preparación se generalizaban y estabilizaban en el conjunto de la comunidad —es decir, se popularizaban—, eran distinguidos con el privilegio de ser transmitidos de generación en generación y proyectados hacia el futuro. Esta es la razón de que «cocina popular» y «cocina tradicional» se consideren términos equivalentes incluso hoy en día.

Pero actualmente los modelos de vida y pensamiento autónomos, así como los amplios canales de comunicación global que tenemos a nuestra disposición, hacen prácticamente imposible que ideas y productos vayan de la mano del mismo modo que en aquellos tiempos. Las temporadas y la imagen del territorio se han desdibujado, transformando nuestras neveras en un inventario de productos atemporales procedentes de todo el mundo a los que podemos aplicar una infinita variedad de recetas. No todos hacemos lo mismo en el mismo momento. Mientras uno cocina un pescado a la plancha, rápido y dietético, otro ensaya un *sushi* y un tercero prepara una receta más cotidiana. En las últimas décadas

prácticamente ningún plato ha cristalizado en el territorio de los recetarios tradicionales. Hoy lo popular y lo tradicional siguen rutas divergentes.

Paradójicamente estos grandes cambios no han hecho mella en el subconsciente y los referentes de identificación en una parte importante de la población siguen siendo los de siempre. Si preguntásemos a un ciudadano cuáles son los platos que describen o representan su cultura, nos daría un listado de fórmulas diferentes a las que habitualmente elabora en su casa. Las encuestas indican que lo que más consumen los ciudadanos vascos en sus domicilios es pollo, pasta y arroz, pero se identifican con la merluza en salsa verde, los chipirones en su tinta y el bacalao al pil-pil. Quizá por primera vez en la historia, lo que se come y lo que se piensa van por caminos distintos.

¿Hasta qué punto el entorno y los ingredientes que en él se encuentran son relevantes a este respecto? Cada vez que se trata de describir el patrimonio culinario de una comunidad se suele recurrir en primer lugar al listado de ingredientes, provenientes de las industrias locales que en ella se utilizan, además de explicar alguna receta puntual. Inconscientemente damos prioridad a los productos sobre las fórmulas. Pero contrariamente a lo que se piensa, no han sido sólo los productos los depositarios de los valores que constituyen la tradición culinaria, sino también los usos de esos productos. Un ejemplo lo encontramos en las mercancías que llegaron de América, que a pesar de tardar tan sólo unas cuantas décadas en integrarse en los recetarios europeos no siempre enriquecieron las despensas, sino que, por el contrario, despojaron a otros ingredientes de su espacio. Es el caso del maíz en el País Vasco, que usurpa el lugar de otro cereal, el mijo, e incluso llega a apropiarse de su nombre, «artoa», en una especie de proceso de «ecología cultural».

Esto demuestra que las costumbres se respetan, aunque adaptándose a los requerimientos del contexto o del mercado de cada época, insertando o transportando productos y fórmulas pero manteniendo siempre un cierto grado de significación. En el País Vasco las *kokotxas* y las angulas son, en su origen, productos marginales que con el tiempo se han insertado en una nueva estructura social, desplazando a otros elementos considerados hasta entonces lujosos y dejando a su vez un espacio libre en los hábitos de alimentación sencilla que otros productos se han encargado de ocupar.

La rutina de cultivo o utilización se perpetúa adaptándose a las

normas del tiempo y al medio en los que se lleva a cabo, lo que nos revela la mutabilidad de las costumbres. Cada momento histórico traduce y selecciona para su propio uso los mecanismos encontrados a su llegada y los modifica, pasándolos por el filtro de las necesidades y las razones dominantes en ese período.

La cocina tradicional de hoy es el resultado de la estratificación en una secuencia temporal de todas las culturas y modos que han influido en ella. Por poner un ejemplo, podemos decir que en una simple tortilla de patatas está condensada la historia del olivo y su periplo por Oriente Medio en el transcurso de los últimos 6.000 años, en una estrecha relación con las civilizaciones griega, fenicia, romana, judía, cartaginesa, árabe e hispana y con el resto de pueblos que comerciaron a orillas del Mediterráneo y difundieron su cultivo y formas de utilización. En una patata no sólo habitan el espíritu del inca Wiracocha, las andanzas de Pizarro y las guerras, hambrunas y emigraciones europeas de los siglos XVII al XX, sino también la saga de románticos botánicos europeos que la plantaron en sus jardines, la economía de subsistencia de muchas generaciones de familias y su adaptación a los distintos medios y entornos.

La alimentación tradicional participa en la conciencia de pertenencia de los pueblos contribuyendo a generar simbologías de representación de la identidad que la exponen a los avatares habituales que sufren este tipo de referencias. Las costumbres culinarias son el resultado de una acumulación de modelos de pensamiento con un poderoso vínculo emocional que redundan en nuestra manera de comprender y proceder frente a la comida y sus usos, forjando una barrera entre «lo normal», «lo conocido» y «lo familiar» y el resto del mundo, agrupado en «lo raro», «lo ajeno» y «lo diferente».

No obstante, la evolución de las sociedades contemporáneas ha diversificado en alguna medida esta percepción. No sólo se han desdibujado políticamente los contornos de los países, sino también todo aquello que contenían en su interior. Somos una colectividad cada vez más global, lo que ha provocado que las comunicaciones, los problemas, las inquietudes y las identidades también lo sean. Mantenemos unos rasgos locales, pero convivimos en una comunidad virtual planetaria. El cine, la música, la televisión, los deportes y también la comida han contribuido a modificar la impermeabilidad de las fronteras mentales. Hoy poseemos «tradiciones globales»: la pasta italiana, la comida china, la dieta vegetariana o macrobiótica o las habilidades culinarias, en general,

son un lenguaje universal, patrimonio de todos. Tal y como ocurría en el pasado, un plato nuevo deviene tradición cuando se ha establecido en la conciencia de las personas. Lo que se ha modificado son los límites de procedencia de ese plato y la velocidad con que se produce la acogida.

Las costumbres históricas siempre han tenido una base vivencial que ha ayudado a su socialización. Las nuevas tradiciones que se están gestando han ido perdiendo su naturaleza específica local para ganar en expresión universal. En todo este proceso es tan común que un plato o una actividad se vean dotados de una significación de la que carecían en origen como que se descontextualicen y de este modo pierdan la simbología que impulsó su creación.

Los caseríos construidos en el País Vasco entre los siglos XVI y XVIII eran factorías diseñadas para producir sidra, albergar ganado y promover algunos productos agrarios. Los espacios habitables se abrían entre los huecos que se arrancaban a esta pequeña industria, diseñada con la mejor tecnología de la que se disponía en el momento de su construcción. Hoy seguimos construyendo caseríos en los entornos rurales con un aspecto exterior que se asemeja al de aquellas explotaciones en la creencia de que somos fieles a las prácticas antiguas, pero para ser verdaderamente leales a la idea original tendríamos que levantar estos edificios basándonos en el diseño y la tecnología mas innovadores que hoy tenemos a nuestra disposición.

Por otro lado en las sociedades urbanas contemporáneas, debido a los criterios pautados por el mercado, a la velocidad con que se promueven los cambios y a la desconexión con el entorno cultural y natural de los productos, se ha desatado una importante deslocalización. Cada vez más los productos son sólo eso, productos, objetos que se ven despojados por completo de su esencia simbólica y cultural, lo que acaso confirma las palabras de Jean Cocteau, que hablaba de la tradición como algo vivo, siempre en movimiento y sometido a constantes cambios, algo que debía vivirse de acuerdo con el espíritu y las pautas marcadas en cada época. Sobre las viejas tradiciones se aplica una interpretación coherente con el modo de vida de cada momento, lo que las distancia de su emisión original.

Y es que el núcleo de la cocina tradicional tal y como se ha entendido hasta ahora procede de un mundo rural ligado a la naturaleza y a una determinada forma de vida. En el recuerdo y el subconsciente de muchos ciudadanos que han mantenido contacto con esa vida campesina se conservan los humildes platos de

puchero, las charlas alrededor de la comida, en la cocina, los ritmos de una manera de vivir donde todo giraba alrededor de las tareas del campo, de unas condiciones de rutina agraria que democratizaban oportunidades y dificultades, que creaban firmes lazos afectivos. Estas comunidades tradicionales, caracterizadas por un gran espíritu de salvaguarda, autoridad y costumbre, formaban un filtro a través del que se tamizaban las novedades que trataban de colarse en una sociedad generalmente inmóvil y homogénea.

Cuando uno se separaba de su lugar de origen y perdía el contacto con los atributos y símbolos inscritos en el territorio trataba de mantener férreamente su patrimonio más valioso, aquello que le confería la percepción de pertenencia y en última instancia daba sentido a su vida. Las diásporas son un claro ejemplo de este hecho; convertidos en minorías culturales en muchos países, los emigrantes han provocado a lo largo de la historia rechazos, pero también sinergias en las sociedades en las que han participado. Sea como mecanismo de compensación frente al desarraigo o por la falta de transpiración cultural, esta dispersión de grupos étnicos ha conservado las costumbres solidificadas, fosilizadas, mientras que en los lugares de procedencia seguían nutriéndose de las transformaciones que les permitían adaptarse al concepto de vida y exigencias del momento.

Los primeros campesinos japoneses llegaron a Brasil en 1908 en un barco que zarpó del puerto de Kobe con 165 familias a bordo con el fin de abastecer de mano de obra los cafetales del oeste de São Paulo. A lo largo de la década siguiente llegaron cerca de cuatro mil familias más, y a partir de la primera guerra mundial la acogida se incrementó hasta llegar a los ciento setenta mil emigrantes en la década de los años cuarenta del siglo pasado. Hoy los conocidos como *nikkei*, los inmigrantes y sus descendientes, alcanzan el millón y medio en Brasil. La cocina *nikkei* es una de las más interesantes del continente americano y, al igual que ocurre en países como Perú, abarca por un lado los viejos valores de la cultura japonesa, conservados incluso mejor que en el propio Japón, y por otro las cualidades del mestizaje que se produce al entrar en contacto con los productos e idiosincrasia locales. Actualmente, en la frontera que separa a quienes desean preservar el conocimiento atávico de quienes anhelan transformar la cultura patrimonial en algo más placentero, creativo y alegre se está librando una batalla en la que se enfrentan velocidades, imaginarios mentales y emocionales y juicios de valor diversos.

Las ciudades son, al igual que en épocas pasadas, pequeños

Estados donde conviven simultáneamente varias formas de cultura diferentes y en los que se han establecido un régimen de estereotipos y una intrincada red de usos y costumbres. Las diásporas contemporáneas ya no son exclusivamente de carácter étnico o religioso, sino también educativo y cultural. En este gran paisaje urbano de cohabitación, las gentes de origen rural preservan de manera orgullosa un conjunto de prácticas que les ayuda a reafirmarse en lo que son, olvidándose de que una parte de sus conciudadanos no comparten su mismo origen. La cocina «auténtica» parece situar las razones de su veracidad unos metros más allá de la última edificación, allí donde comienza el campo. Pero entonces, ¿dónde encuentran acomodo aquellos ciudadanos que no han conocido más realidad que la de las metrópolis?

Querámoslo o no, en el mundo de hoy hay más personas viviendo en núcleos urbanos que en espacios rurales, y esas personas también poseen un sistema de referencias emocionales y experiencias vitales, si bien asociado a su origen metropolitano. Las ciudades tienen cada vez más elementos comunes, pero cada una de ellas ostenta su propia idiosincrasia: todas iguales, todas diferentes. En esas grandes urbes se fraguan identidades con un ser, un sentir y un modo de reivindicarse propios. Los nuevos ritos no se apoyan en un origen espacial físico, sino en un área virtual donde participan experiencias similares y se crean nuevos estereotipos. Históricamente las tradiciones han servido de filtro, aprobando o rechazando nuevos usos, y se han mantenido vivas adhiriéndose a todo aquello que han considerado interesante, dando lugar a híbridos que se han convertido en nuevos hábitos sociales. Pero, por encima de todo, las costumbres transferidas han ejercido una función integradora, aglutinando a su alrededor sentimientos y valores y unificando conciencias. Por esta razón, en un momento de tanta confusión como este que nos ha tocado vivir, tal vez convendría señalar los valores integradores propios de las sociedades actuales. Quizá de ese modo conseguiríamos identificar las bases de la nueva tradición, de la nueva cocina tradicional.

Merluza en salsa verde

A continuación, presentamos una receta tradicional que se convierte en símbolo de lo expuesto en estas líneas, puesto que, repasando los recetarios de las últimas décadas, observamos cómo su elaboración ha ido modificándose con el paso del tiempo. En apenas unos cuantos años ha pasado de servirse en rodajas a presentarse en lomos; también se ha reducido su tiempo de cocción, e incluso la cantidad de salsa en la que se cocina, que puede llegar a desvirtuar su sabor. La receta que presentamos a continuación no tiene harina ni complicaciones, evidenciando que las técnicas y conceptos contemporáneos pueden facilitar y perfeccionar una receta tradicional.

INGREDIENTES
(Para 6 personas)

La merluza
1 merluza de 2,5 k
1 l de agua fría
33 g de sal

El fondo de pescado
Un manojo de perejil
La cabeza y las espinas de la merluza
100 g de cebolla
20 g de dientes de ajo
50 ml de *txakoli*
2 l de agua

El ajo y el perejil
2 dientes de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra

La salsa verde
1 l de fondo de pescado
1 g de goma xantana

Hojas de perejil

ELABORACIÓN

La merluza

Limpiar la merluza y retirar las escamas. Con mucho cuidado, extraer sus lomos. Retirar los ojos y las branquias y reservar la cabeza en refrigeración junto con las espinas para elaborar el caldo. Cortar los lomos de merluza en 6 porciones de 120 g.

Disolver la sal en el agua helada y sumergir en esta salmuera los lomos de merluza durante 10 minutos. Pasado este tiempo, escurrir y secar bien sobre un paño limpio. Reservar en refrigeración.

El fondo de pescado

Deshojar con cuidado el manojo de perejil. Reservar las hojas bien tapadas en refrigeración.

Limpiar y cortar la verdura de forma regular. Colocar la cabeza y las espinas de la merluza en una cazuela alta, añadir la verdura cortada, los tallos de perejil y el *txakoli* y cubrir con el agua. Poner a cocer muy suavemente durante 20 minutos sin permitir que alcance la ebullición. Pasar este fondo por un colador fino y reservar.

El ajo y el perejil

Pelar los ajos y picarlos finamente. Introducirlos en un cazo con el aceite de oliva y ponerlo a fuego medio. Remover con una varilla para evitar que el ajo se pegue al fondo del cazo. Una vez que el ajo comience a dorarse, sumergir el fondo del cazo en un baño de agua fría para cortar la cocción. Escurrir el ajo y reservar el aceite para otras elaboraciones.

La salsa verde

Introducir el fondo en un recipiente alto y agregar la goma xantana en forma de lluvia mientras se emulsiona el conjunto con un brazo eléctrico.

ACABADO Y PRESENTACION

Picar las hojas de perejil muy finamente y cubrirlas con un papel

humedecido para evitar que se sequen.

Mezclar en una *sauté** el ajo tostado con 300 ml de salsa.

Disponer los lomos de merluza con la piel hacia arriba sobre la salsa y llevar la *sauté* a una plancha a potencia muy suave. A medida que la salsa se caliente, ir bañando con una cuchara cada uno de los lomos de merluza para que el calor de la salsa se vaya infiltrando poco a poco, por arriba y por abajo.

Pasados unos minutos, retirar la *sauté* de la plancha y dar la vuelta a los lomos. Llevar la *sauté* nuevamente a la plancha y cubrirla con una tapa para concentrar el calor. Cocer durante 2 minutos más y añadir la mitad del perejil picado. Retirar y remover suavemente la *sauté* para homogeneizar la salsa y añadir 200 ml más de fondo de pescado. Llevar de nuevo la *sauté* a la plancha y continuar la cocción bañando los lomos de pescado con la salsa verde durante 2 minutos más.

Retirar la *sauté* del fuego y disponer los lomos de merluza en platos calientes. Incorporar el perejil restante sobre la *sauté* con la salsa verde y llevar a hervor sobre la plancha.

Bañar los lomos de merluza con más salsa verde antes de servir.

JUGAR CON LA COMIDA

A lo largo de la historia, las creencias religiosas han actuado en todas las sociedades como tutoras de los ciclos vitales y moderadoras de los hábitos rutinarios, entre ellos la alimentación. La ordenación de la vida humana y sus expresiones sociales resulta esencial para las religiones. La complejidad en las manifestaciones relacionadas con los alimentos que exhiben todas las confesiones evidencia el reconocimiento del valor substancial de la alimentación: más allá de mantenernos con vida, la comida constituye un acto social y una visión del mundo, una forma particular de concebir nuestra presencia en el universo. Y las religiones, además, al atribuir a una fuerza divina la creación del mundo revisten de un carácter sagrado a los alimentos que este nos proporciona. Todos los credos sacralizan sus alimentos: si la religión judía posee distintas categorías de *berajot* (bendiciones) para consagrarlos, el Corán predica «comed las cosas buenas que os hemos regalado. Y dad gracias a Alá» (Azora 2, 172) y el cristianismo reza la plegaria «Señor, bendice estos alimentos…»

A esta realidad formal se suma el hecho de que, durante milenios —hasta que las ciencias aplicadas consiguieron resolver las dificultades de producción y conservación del sustento diario—, comer ha sido poco menos que un reto y casi un privilegio reservado a unos pocos individuos, lo que ha intensificado la percepción de esta necesidad básica como algo cercano a lo «sagrado». Las severas normas alimentarias establecidas a partir de todas estas circunstancias se resumían en una consigna que terminó afianzándose en la mente de todo el mundo: «con las cosas del comer no se juega».

Sin embargo, esto no evitó que las cocinas desarrollaran mecanismos de recreo en torno a la comida. De hecho, el recuerdo de los grandes banquetes está asociado al entretenimiento y a la diversión alrededor de la mesa. Comer es un acto socializador, festivo y recreativo. La hospitalidad en la mesa no consiste sólo en alimentar al invitado, sino en abrumarle, en impresionarle, a pesar de que desde los tiempos de Horacio y Juvenal se ha estigmatizado el aspecto más lúdico de la comida. Podría pensarse que el juego

aparece en la cocina cuando comer ha dejado de ser un problema, pero los recetarios evidencian que ha venido utilizándose como mecanismo de apoyo también en períodos de escasez, en los que la imposibilidad de acceder a ciertos alimentos atizó el ingenio para buscar sustitutos: en Asia, el tofu reemplazó a las proteínas de origen animal gracias a una apariencia y unas cualidades similares; en México, muchos platos se acompañan del adjetivo «fingido», como los tamales, el lomo, los camarones o los chiles «fingidos»; en Sri Lanka se crea el «polo ambula», un *curry* en el que la *fruta de Jack* joven hace las veces de pollo gracias a que su textura es parecida a la de este animal. Hay muchos más: el *surimi* o *kamaboto*, sucedáneo del marisco por excelencia, conocido desde hace casi mil años; la sopa de tortuga sin tortuga; la tortilla de patata sin huevos; los calamares fritos sin calamar; incluso el «café» elaborado con semillas de algarroba y cacahuete. En todos estos casos, la necesidad obligó a los distintos pueblos a «jugar» con la comida para salir adelante.

Pero, como es lógico, el territorio natural de los juegos con la comida en todas las épocas, desde los inicios de la civilización hasta la actualidad, pasando por la Edad Media y el Renacimiento, han sido las mesas más pudientes, las de los estómagos saciados e incluso hastiados. La comida como divertimento alcanza su apogeo en aquellos entornos y momentos en los que la cocina se considera una práctica que, lejos de valorar los productos por sí mismos, trata de corregirlos y alterarlos; lo ajeno, lo extravagante, lo singular adquiere entonces mayor prestigio que lo sencillo, lo cotidiano. Han llegado hasta nosotros textos que describen los suntuosos banquetes griegos, los juegos romanos en el *triclinium*, las aparatosas fiestas organizadas por Vatel para la corte de Luis XIV, la arquitectura comestible de Carême, las decoraciones de la Edad Media o las excentricidades de Grimod de la Reynière. A través de manifestaciones como el *mukimono*, la antigua técnica japonesa de esculpido de vegetales, o las tallas de hielo de los grandes bufets del siglo XX, las mesas se han convertido a lo largo de los siglos en escenarios sobre los que ofrecer una representación para divertir a los ciudadanos.

En nuestro tiempo el juego ha ejercido una función de bisagra, de mecanismo para facilitar la introducción amable de cambios en un mundo tan reacio a las transformaciones bruscas como el de la gastronomía. El empeño renovador del movimiento de la *Nouvelle Cuisine* trajo consigo una autentica agitación a mediados de los años sesenta del siglo pasado. Su ideario transformador, basado en la

reflexión, vaciaba de razones el formalismo de la cocina de Auguste Escoffier, el eminente restaurador que a finales del siglo XIX y principios del XX popularizó la cocina tradicional francesa. Hasta ese momento el viejo oficio entendía el virtuosismo como una proyección de habilidades artesanas. Figuras destacadas de este período de transformación que fue la *Nouvelle Cuisine*, como Michel Guérard, habían sobresalido en sus inicios como hábiles escultores de azúcar y talladores de chocolate. No hay que obviar que el propio Escoffier editó una obra sobre modelado de figuras de cera en 1886, *Le Traité sur L'art de Travailler les Fleurs en Cire*. La escuela de la *Nouvelle Cuisine* aporta nuevas perspectivas a unos cocineros que hasta ese momento habían sido meros intérpretes de un recetario ajeno: en adelante, se convertirían en creadores de sus propias obras. Esta reforma trae consigo una apertura a tecnologías y procesos que desembocan en el florecimiento de novedosas técnicas y dan pie a una evolución en la manera de pensar que se refleja en el lenguaje de las cartas de los restaurantes. La cocina deja de recrearse en las habilidades artesanales y comienza a explorar vías conceptuales. La destreza pasa tímidamente de las manos a la cabeza y coquetea con una dimensión más lúdica de la cocina que necesita exhibir sus descubrimientos. El cambio renueva el tratamiento de los productos y las elaboraciones, simplifica la cocina y aligera las recetas. Se entablan nuevas formas de relación no sólo con los comensales, sino también con los productores. Se reivindica la cocina de mercado.

En el mundo de la gastronomía, mayo del 68 se inició en 1966 y las primeras revueltas llegaron de la mano de consignas como las que proclamaba la «ensalada loca» de Michel Guérard, que además de ofrecer un lenguaje fresco e irreverente mostraba una composición inédita: guisantes, judías verdes y foie gras, aliñados con una vinagreta. Hígado cebado con vinagre, nada menos. Aquello suponía una autentica ruptura a ojos de los puristas. Bajo una laboriosa simplicidad se da entrada a hierbas, setas y sabores silvestres de la tierra. Se apuesta por la belleza natural de las elaboraciones. Se contiene el gesto y se libera la creatividad. Se establecen originales conceptos al llevar hasta la translucidez las pastas y al transformar los rellenos en mosaicos de hierbas. Se simulan elaboraciones triviales como el «Capuchino de setas del bosque» de Alain Chapel y se desmitifican las composiciones clásicas al invertir el papel de algunas fórmulas tradicionales, como el célebre «*ravioli aperto*» de Gualtiero Marchesi. En unas pocas décadas se destierra la verdad absoluta, la versión única, y se juega

con las recetas, las palabras y los comensales.

La influencia de la *Nouvelle Cuisine* provoca una evolución trascendente que hace avanzar a los restaurantes hacia ámbitos en los que comer ya no es el fin, sino el medio hacia algo más esencial, hacia una suerte de espacio teatral en el que el cocinero se comunica con el comensal ofreciendo su visión de la cocina, del entorno y de la propia vida. De este modo, los restaurantes se convierten en lugares donde se proyectan incertidumbres y se plantean molestas controversias, donde se induce a observar, a reflexionar e incluso a tomar partido. En la actualidad la alta cocina ahuyenta la indiferencia a través de mecanismos que quieren provocar perplejidad o vacilación, que pretenden resultar irónicos o paródicos, que por medio de ingenuos desafíos tratan de revestir de un tono desenfadado los sesudos argumentos y las complejas consideraciones que buscan estimular al comensal más allá del simple juego. Como nos recordó Antonio Damasio en su visita a Mugaritz, la cocina de vanguardia incentiva la creatividad del cocinero, pero sobre todo la de los propios comensales. Ya no se trata sólo de comer, sino de desarrollar una conciencia sobre el valor del producto, la tradición, las nuevas técnicas de vanguardia o los propios prejuicios. Todo está permitido en el escenario de la gastronomía contemporánea, siempre que se respete una condición insalvable: no se juega con productos que atenten contra el medio ambiente o que dañen la salud de las personas.

Lejos de plantear un dilema de orden moral, la diversión en la mesa y el juego con la comida constituyen hoy en día un mecanismo de afianzamiento de buenas prácticas culinarias. En estos últimos cuarenta años no sólo ha cambiado la cocina profesional, sino también una cocina doméstica cada vez más alejada del modelo tradicional vinculado a la dieta mediterránea. En muchos hogares el acto de alimentarse supone un mero trámite sujeto a presiones de todo tipo, entre ellas la falta de tiempo. A este hecho son especialmente vulnerables las personas mayores que viven solas y muchos niños que sufren los rigores, las prisas y los malos hábitos de la sociedad contemporánea. Según manifiestan los especialistas, una de las claves para mantener o, en su caso, recuperar una alimentación saludable consiste en no olvidar el componente de placer implícito en la buena comida, y una manera de acceder a ese placer es divertirse cocinando y entretenerse comiendo.

Es importante percibir el momento de comer como un espacio de relajación que impulse la convivencia y el intercambio. Se trata

de establecer un marco de cordialidad en torno a los alimentos que facilite aprender de los demás, que admita formas de hacer y pensamientos distintos, que estimule el razonamiento crítico e incluso ayude a reconocer las propias limitaciones. Recrearse en torno a la mesa puede ayudar a difuminar barreras sociales y cumplir una función integradora. Alrededor de la mesa se reproducen comportamientos aprendidos que muestran nuestra idea del gozo y el disfrute personal. A ojos de los niños el momento de la comida se convierte en un espacio de juego donde, además de ejercitar sus instintos básicos, aprenden una serie de valores y reconocen hábitos sociales que les igualan a los adultos. Y todo ello estimulando la creatividad y la emoción que suscita el enfrentarse a sabores y texturas nuevos. El psicólogo estadounidense Jerome Bruner, experto en el estudio sobre el juego y su vinculación con el pensamiento y el lenguaje, señala la importancia que tiene la utilización del juego en diferentes espacios de la vida social en los que se muestra una tolerancia hacia el error y se crean escenarios donde lo imposible deja de serlo por un instante. Los comedores escolares no deberían visualizarse como meros comederos sino como un aula más.

La hora de la comida puede ser un lugar en el que implantar normas, pero también un espacio de integración de prácticas diversas de forma imaginativa. Una mesa alegre favorece el intercambio de ideas y sentimientos, recrea problemas y facilita soluciones, hace brotar la confianza y las actitudes positivas y refuerza la solidaridad y la colaboración. Jugar con la comida, con los sentidos, con el ingenio, con la imaginación constituye un inteligente y poderoso mecanismo de proyección de imprevistos y sorpresas. Por eso es tan importante restablecer la diversión, la emoción y el placer alrededor de la alimentación. En su célebre obra *Homo Ludens* Johan Huizinga relata cómo «la cultura surge en forma de juego». Si consideramos la gastronomía como elemento fundamental de nuestra cultura, es lógico pensar que en el futuro una parte importante de ella se desarrollará jugando.

Bloody Mary, corazón de tomate

La seriedad se manifiesta en la cocina, pero en la mesa se invita a jugar. Y nada más lúdico que la elaboración, y disfrute, de una bebida que adapta un producto de temporada y lo invita a interactuar con los distintos elementos que la componen.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

Los tomates
3 tomates corazón de buey de 300 g cada uno
100 g de cal
5 l de agua
35 g de ácido ascórbico

La salsa
60 g de pasta de miso tostado
40 ml de *garum*
100 ml de vinagre de sidra
30 g de soja
600 g de cebolla
100 g de ajo
40 g de miel
0,2 g de goma xantana de fácil dispersión

Aceite de oliva virgen extra
Vodka
Brotes de tagete mandarina

ELABORACIÓN

Los tomates
Lavar los tomates con agua, escurrirlos y cortarlos con cuidado por la mitad.

Introducir en un recipiente el agua y agregar la cal y el ácido ascórbico —es importante agregar el calcio al agua y no al revés,

porque de lo contrario se produciría una inmediata subida de temperatura—. Mezclar bien la solución cálcica con una cuchara.

Sumergir los tomates en la solución cálcica y mantenerlos inmersos durante 3 horas. Es recomendable remover el conjunto de vez en cuando, porque la cal tiende a posarse y de este modo no actúa bien.

Retirar los tomates del baño de cal y lavarlos con agua fría. Disponerlos en una parrilla y asarlos durante 3 horas sobre una brasa no muy intensa. Pasado ese tiempo, retirarlos de la parrilla y reservarlos en una estufa o armario caliente a 50 ºC.

La salsa

Pelar el ajo y la cebolla y cortarlos en trozos irregulares. Mezclarlos en un cuenco con el *garum*, la pasta de miso, el vinagre de sidra, la soja y la miel. Introducir todo ello en una bolsa de vacío y dejar que repose en la cámara durante 24 horas. Pasado este tiempo, colar la salsa sobre un recipiente y texturizarla con la goma xantana.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar el tomate en un plato. Abrirlo por la parte de arriba con unas tijeras y colocar los brotes de tagete mandarina en su interior.

Rellenar 3 viales de cristal respectivamente con aceite, salsa y vodka y servirlos junto al tomate para que cada comensal lo aliñe combinando estos líquidos a su gusto.

¿COSA DE MUJERES?

Nuestra cultura se caracteriza por una ancestral vinculación de la comida con el trabajo doméstico de la mujer. Su asignación a esta discurre en paralelo con la degradación de las cosas del comer a un mero apetito sensible, una simple función alimentaria sin especial dignidad ni lugar en la cultura. En este reparto del territorio se ponen en juego muchos valores humanos y sociales, muchas evidencias que no lo son tanto y diversas formas de poder. Es lógico que el dominio patriarcal reservara para los hombre otras funciones de mayor consideración y atribuyera a las mujeres el cumplimiento de las funciones que tienen que ver con la mera subsistencia. Las mujeres se dedican a las tareas que tienen que ver con la supervivencia; los varones a las que se refieren al vivir bien, diría Aristóteles; es decir, a cuanto tiene relevancia pública o valor cultural. En casi todas las culturas el trabajo doméstico es asignado a la mujer. Serían propiedades «naturales» las que disponen a la mujer al trabajo con los niños, la cocina, la sensibilidad y el cuidado, mientras que a los varones se les asigna la caza, el trabajo, el liderazgo y la fuerza. Nuestra historia gastronómica se basa en un reparto implícito que entiende como propio de la mujer el trabajo doméstico, y más concretamente el trabajo en la cocina. Por mucho que Günter Grass quiera dignificar a las cocineras en alguna de sus novelas, es una tradición larga y poderosa la que nos inclina a considerar lo que pasa en la cocina como algo sin reconocimiento social y relega las actividades culinarias al ámbito privado de las necesidades vitales cuyo mantenimiento correspondería a la mujer.

Evidentemente este esquema ya no resulta presentable. La larga lucha por la liberación de la mujer ha tenido al menos el efecto de que algunas situaciones nos resulten inaceptables. Pero de ahí a la superación efectiva de ciertos prejuicios o a la transformación real de determinadas estructuras queda todavía mucho camino por recorrer. Por supuesto que para cambiar estas costumbres hegemónicas es necesario modificar, de entrada, nuestra consideración hacia los asuntos gastronómicos y reconocer en ellos una cuestión de significación global y cotidiana, ética y política.

Pero aquí interviene otro truco mediante el cual quien domina

suele resistirse a abandonar su posición. A lo largo de la historia los poderosos se las han arreglado siempre para que, cuando las circunstancias cambian, no cambie lo fundamental y ellos mantengan su posición dominante. Y si no, que alguien nos explique por qué antes no había más que cocineras y ahora parece que sólo hay cocineros. Uno pensaría: se dignifica la cocina, luego empezarán a destacar las cocineras. Pero resulta que ahora la alta cocina parece asunto de hombres. Está claro: las mujeres se encargaban de la comida cuando era algo privado y sin brillo, mientras que ahora son los hombres quienes inundan las cocinas, precisamente en el momento en que ello ha pasado a ser público y exitoso. Porque no es que las mujeres se dedicaran antes a la cocina, sino que estaban relegadas a funciones de escasa importancia; los hombres, entonces y ahora, siempre se encargan de lo importante, de lo que es susceptible de traducirse en un ranking. Cuando la cocina es un simple trabajo, son las mujeres las que se encargan de ello; cuando es algo importante aparecen los cocineros. ¿Que la cocina ha pasado a ser algo brillante? Pues allá vamos los hombres. Ocurre algo similar con la moda. La cocina y la costura son cosa de mujeres cuando son domésticas y banales; cuando se convierten en *haute cuisine* y *haute couture*, pasan a ser, preferentemente, cosa de hombres. Las mujeres cocinaban y zurcían; cuando eso lo hace un hombre, entonces se trata de gastronomía y diseño. Hay un ejemplo cotidiano de este nuevo reparto que se pone de manifiesto en el hecho de que en muchas familias la mujer cocina durante la semana y el varón se reserva para los fines de semana, es decir, para las ocasiones festivas. A los hombres les corresponde el arte visible y espectacular; a las mujeres la rutina oculta. A ellas lo privado y cotidiano; a ellos la fiesta ante el público.

En las actuales escaramuzas que regulan la nueva división del trabajo doméstico hay algunas situaciones que requieren una explicación. Por ejemplo, el hecho de que sean los hombres quienes salen habitualmente a echar la basura. Otro asunto de más enjundia antropológica ya fue advertido por Lévi-Strauss: en muchas culturas la cocina ordinaria está asignada a las mujeres y la cocina ocasional que nosotros denominamos como «barbacoa» se reserva a los varones. Tal vez esto sea debido a que tiene que ver con el fuego, con la fuerza de los elementos, con una demostración de poder. El fuego parece despertar en nosotros sentimientos arcaicos y en contacto con él los hombres mantienen su señorío sobre lo que es importante. El sociólogo alemán Ulrich Tolksdorf escribió en los años setenta un libro sobre este fenómeno en el que sostenía que la

pasión que los hombres sienten hacia la barbacoa no provenía de un impulso romántico sino de la necesidad de autoexhibición y competencia. Las mujeres no pueden entender ese deseo elemental de demostración de poder pirotécnico que lleva a los varones a un combate peculiar contra los elementos y que, según parece, se salda en Alemania con cinco mil heridos cada año en los hospitales. Mientras que los varones hemos pasado evolutivamente de la edad de piedra a la edad del jardín, las mujeres están ya en la alta tecnología culinaria.

En la ocupación masculina del *boom* de la gastronomía se evidencia hasta qué punto esta división entre unos y otras es profunda, qué poco hemos avanzado en el campo de la igualdad, pese a las apariencias. Teniendo en cuenta que los cocineros famosos son casi siempre hombres, uno se ve obligado a pensar que o las cocineras de antes no lo hacían realmente bien, o los cocineros actuales están más capacitados para hacerse valer. Y cualquiera podría aducir mil ejemplos de *etxekoandres** que acreditan el dicho aquel de que los hombres se parecen al parchís porque comen una y cuentan veinte.

El hecho de que entre los grandes chefs abunden los varones y que haya tan pocas cocineras célebres indica lo lejos que estamos de una verdadera igualdad entre los hombres y las mujeres, algo para lo que se requiere, además del reparto en el trabajo doméstico, la igualdad también en el acceso a la notoriedad. Ignoramos si con eso saldrá ganando la gastronomía, pero seguro que ganará la mujer.

Torrija caramelizada «hecha a la antigua» con su crema helada y piel de limón confitada

Cocinen mujeres u hombres, hay un dulce de gran tradición en España y algunas zonas de México que se ha convertido a lo largo de los siglos en un emblema de la comida hogareña: las torrijas.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

La crema pastelera
250 ml de leche
25 g de maizena
40 g de azúcar
60 g de yema de huevo
25 g de mantequilla

La crema de almendras
1 huevo
1 yema de huevo
150 g de crema pastelera
125 g de harina de almendra
125 g de mantequilla
10 ml de ron blanco

El baño de las torrijas
½ l de leche
½ l de nata
3 huevos grandes
110 g de azúcar
1 vaina de vainilla
1 pieza de *brioche*
Ralladura de vainilla

El helado de leche
609 ml de leche de oveja fresca

166 g de nata
40 g de leche en polvo
90 g de dextrosa
100 g de azúcar
5 g de sal fina
6 g de estabilizante para helado

La piel de limón confitada

1 limón
100 ml de agua
100 g de azúcar
100 g de azúcar
50 g de mantequilla

ELABORACIÓN

La crema pastelera

- Hervir en una cazuela 150 ml de leche.

- Mezclar en un cuenco la maizena, el azúcar y la leche restante.

- Una vez hervida, mezclar la leche con los ingredientes del cuenco y cocer suavemente durante 15 minutos.

- Batir las yemas en un cuenco y añadir un poco de la mezcla cocida. Homogeneizar y devolver a la cazuela donde está el resto de la mezcla. Disolver bien el conjunto y retirar del fuego. Enfriar hasta 60 ºC y añadir la mantequilla cortada en dados. Reservar la crema bien tapada y en refrigeración.

La crema de almendras

- Suavizar la mantequilla con una varilla hasta que adquiera una consistencia de pomada. Mezclar con el resto de los ingredientes y reservar bien tapada en refrigeración.

El baño de las torrijas

- Mezclar los huevos con el azúcar. Añadir a esta mezcla la leche y la nata. Incorporar la ralladura de vainilla y la vaina abierta por la mitad. Batir hasta homogeneizar el conjunto y pasar por un colador fino.

Cortar rebanadas de 60 g de *brioche*. Sumergirlas en el baño y mantenerlas inmersas durante 4 horas.

El helado de leche

Introducir en un cazo amplio la leche, la nata, la sal, la leche en polvo y la dextrosa y mezclarlo todo con un batidor eléctrico. Calentar muy suavemente la mezcla hasta que alcance los 40 ˚C. Agregar entonces el azúcar mezclado con el estabilizante para helado. Calentar hasta los 85 ˚C sin dejar de remover y enfriar inmediatamente sumergiendo el cazo en un baño de agua y hielo. Dejar que la mezcla madure en refrigeración durante 12 horas.

La piel de limón confitada

Pelar el limón y retirar de la cáscara todo rastro de su albedo (la parte blanca). Cortar la cáscara en juliana fina. Introducir en una cazuela con agua fría esas hebras de corteza de limón y llevarlas a ebullición. Escurrirlas y repetir la misma operación otras dos veces.

Mezclar por otra parte el agua con el azúcar y hervir. Retirar del calor e incorporar las hebras de limón cocidas para que se impregnen de dulzor. Reservarlas dentro del propio almíbar en refrigeración.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Mantecar el helado en una heladora durante unos 8 minutos o hasta obtener la textura de una crema helada.

Cortar la mantequilla en dados y fundirla en una sartén antiadherente hasta que esté bien caliente.

Escurrir las rebanadas de *brioche* del baño y pasar ambas caras por una fina capa de azúcar. Dorarlas en la sartén caliente por ambos lados.

Cortar cada trozo de torrija en dos y untar generosamente cada parte con la crema de almendras.

Con la ayuda de una cuchara, espolvorear azúcar sobre la superficie de la crema hasta cubrirla por completo, formando una capa fina. Acercar cuidadosa y rápidamente un quemador o metal muy caliente al azúcar, de tal modo que se convierta poco a poco en

caramelo.

Colocar la torrija en un plato llano frío y servir junto a ella una porción de helado. Terminar disponiendo una fina hebra de piel de limón sobre la bola de helado.

4

GLOBAL/LOCAL

EL TERRITORIO, ENTRE LA REALIDAD Y LA NOSTALGIA

El discurso acerca de la regionalización, de la importancia de lo local, la territorialidad y la peculiaridad ha ido ganando terreno mientras la globalización se ha ido volviendo sospechosa. En cuestiones de alimentación se apela a la regionalidad como criterio para salvar una calidad amenazada por una homogeneización insípida. La identidad de lo regional está con frecuencia construida precisamente a partir de determinados productos de alimentación que la caracterizan, en torno a unos mercados de alcance limitado o según ciertos modos de cocinar. Para el criterio de la regionalidad parece esencial la posibilidad de localizar la procedencia de los productos, así como la cercanía entre la producción y la mercantilización.

La regionalidad es considerada habitualmente como una respuesta a la dinámica de la globalización, caracterizada por la internacionalización de la economía de la alimentación y la creciente concentración de los mercados alimentarios. El retroceso de las actividades económicas pequeñas y descentralizadas es considerado como una de las consecuencias negativas de dichos procesos globales, entendidos como una imposición de las prácticas culturales, los modos de consumo y los productos occidentales, en especial estadounidenses. Sus críticos hacen responsables a estos procesos de la desaparición de costumbres y alimentos específicos de las regiones, que son arrasados por un gusto nivelador; todo ello se traduce también en un retroceso de la diversidad cultural y biológica.

El anonimato de las cadenas de alimentación, la separación de producción y distribución causan una especial incertidumbre en el consumidor, lo que se traduce en una creciente demanda de garantías de origen, transparencia y seguridad. Aunque los expertos aseguran que nunca fue tan segura la alimentación, aumentan las exigencias que tratan de restablecer la confianza en la alimentación mediante campañas de imagen, certificados o venta directa.

Los consumidores tienden a considerar los productos regionales como la antítesis de todos aquellos aspectos del desarrollo social

que implican uniformización y destrucción de los entornos naturales. La actual importancia concedida a lo local y regional en las prácticas alimenticias puede ser interpretada como la búsqueda de un modo de vida más auténtico y como respuesta a una creciente inseguridad en lo que se refiere a la comida. La valoración de una alimentación regional pretende también un modelo de alimentación sostenible que asegure el mantenimiento de la diversidad mediante la pequeña producción descentralizada, la producción ecológica, la estacionalidad, el mantenimiento de los puestos de trabajo, el fortalecimiento de la identidad y la intensificación de las relaciones directas entre productores y consumidores. Este afán por regionalizar la alimentación ha sido impulsado por ciertos escándalos recientes y por el debate en torno a las modificaciones genéticas.

En los debates acerca de la sostenibilidad se argumenta con frecuencia que los consumidores, a través del acto de comprar, contribuyen decisivamente al desarrollo sostenible, a fortalecer las economías regionales y a reintegrar los circuitos económicos desterritorializados en unas relaciones más estrechas entre la producción y el consumo. Es habitual que la regionalidad sea considerada como algo positivo y deseable per se, asociada al cuidado del medio ambiente. Sin embargo, hay quien sostiene que el ecobalance de los productos regionales (medido en función del consumo de energía por unidad de producción) puede ser mucho peor que el de los productos que viajan.

Contra la idea de que nuestras tradiciones gastronómicas están a punto de desaparecer, el filósofo Olivier Assouly escribió un libro muy interesante, *Les nourritures nostalgiques*, en el que muestra el transfondo ideológico de esta nostalgia. Es cierto que hay un abuso de la industrialización, sobre el que hemos llamado la atención en este libro, pero también es cierto que puede hablarse de una miseria gastronómica de lo local y que, contrariamente a un prejuicio bastante extendido, una producción artesanal no asegura ni la higiene ni el sabor. Los productos «del campo» son en ocasiones inventos recientes, y no productos tradicionales. No hay que olvidar que las conservas eran un medio para proporcionar productos sanos fuera de estación a los sectores más populares y combatir la miseria alimentaria, ya que el consumo de productos frescos y de temporada era exclusivo de las élites. En el fondo de esta nostalgia por lo local se esconde muchas veces el prejuicio de ver en la ciencia el origen de todos los males, la idealización un tanto reaccionaria de pensar que los agricultores y ganaderos se han

salvado del naufragio general capitalista, que viven en comunión perfecta con la naturaleza.

La industria utiliza la nostalgia de la ruralidad y del pasado para crear un país y un tiempo ficticio contra el país o el tiempo real. Fabrica una serie de clichés alimentarios que vende como formas culturales verdaderas y venerables. Hay una cocina falsamente regional, como hay una cocina falsamente artesanal. Nadie «nace tradicional»; para serlo hay que innovar mucho (Bruno Latour). El trabajo sobre la tradición conduce con frecuencia a generar innovaciones haciéndolas pasar por tradiciones. No hay un «orden de la naturaleza» al cual se subordinaría todo trabajo humano, sino un mejor conocimiento de los elementos y factores por los cuales se mejora la intervención humana. Frente al mito de la unidad gastronómica, debemos advertir dos cosas: que en buena medida las tradiciones son importaciones y que sin mutaciones, a veces profundas, las costumbres alimentarias corren el riesgo de desaparecer.

El discurso tópico acerca de la regionalidad tiene que ser liberado de un cierto determinismo local y de algunos prejuicios poco examinados. Uno de ellos, por ejemplo, es manejar nuestras categorías habituales (local/global, naturaleza/cultura, tradición / innovación) como si se tratara de principios contrapuestos. Podríamos perder de vista, en el tema que ahora nos ocupa, que si bien la regionalidad actúa como contrapunto de la industria alimentaria anónima e industrializada, corremos el peligro de mitificar e idealizar lo local o la cocina tradicional, algo que por cierto es utilizado a su favor por la publicidad industrial.

Los alimentos regionales, su producción y distribución, no son necesariamente más ecológicos y socialmente sostenibles. Habría que formular un criterio más amplio para evitar que la idea de regionalidad fuera instrumentalizada con una intención proteccionista en favor de los intereses locales. El argumento iría en la dirección contraria. Un alimento no tiene calidad, transparencia, inmediatez personal, sostenibilidad ambiental y social porque sea regional, sino que puede ser calificado como regional cuando cumple precisamente esas propiedades. Más allá de todo determinismo, deberíamos reconocer que ni la cercanía garantiza la bondad ni la lejanía equivale a falta de calidad.

Ventresca de bonito asada con cebolla, pasta y semillas de guindilla

Gran parte de las recetas que consideramos tradicionales reúnen materias primas que coinciden en el mismo espacio y tiempo. Esta receta une dos productos de una misma región de un modo singular, exaltando las cualidades de ambos.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

La ventresca

1 ventresca de bonito de 2,2 k

La pasta de guindillas

350 g de guindillas frescas de tamaño mediano / grande
140 g de almendra fresca limpia

El aliño de semillas

La semillas de las guindillas
500 g de cebolla
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

La ventresca

Limpiar la ventresca de todo tipo de impurezas, sangre o restos, pero sin retirar la piel.

La pasta de guindillas

Lavar las guindillas en agua fría. Sumergirlas a continuación en agua hirviendo y mantenerlas inmersas durante 2 minutos con el fin de fijar la clorofila y prevenir la oxidación que se genera cuando simplemente se blanquean. Escurrirlas y sumergirlas en agua con hielo para cortar la cocción.

Mantener las guindillas dentro del agua e ir escurriendo pequeñas cantidades para limpiarlas. Cortarles el pedúnculo y abrir cada una de ellas longitudinalmente. Retirar las semillas y reservarlas en cuencos pequeños con aceite de oliva hasta el momento de su servicio.

Triturar las guindillas limpias en un molinillo de café hasta obtener una pasta uniforme de color verde muy intenso.

Triturar las almendras frescas en el mismo molinillo de café hasta obtener una pasta uniforme y mezclarla con la pasta de guindillas previamente elaborada.

Reservar bien tapada y en refrigeración.

El aliño de semillas

Cortar la cebolla en una juliana fina e introducirla en un cazo con un poco de aceite de oliva. Pocharla hasta conseguir un color dorado y caramelizado. Escurrir el exceso de aceite y mezclar la cebolla con las semillas reservadas de guindilla.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Asar la ventresca de bonito en una parrilla sobre ascuas de carbón encendidas durante unos 4-5 minutos. El calor debe ser intenso y bien distribuido para poder tostar la piel sin cocer en exceso la carne.

Una vez lista, retirar la ventresca de la parrilla y depositarla sobre una bandeja caliente. Colocarla debajo de la salamandra para infiltrarle calor poco a poco hasta conseguir el punto de cocción deseado.

Colocar la ventresca en un plato caliente, untarla con la pasta de guindillas, previamente atemperada, y cubrirla con el aliño de semillas.

COMER ENTRE LAS CULTURAS

La alimentación y la cocina son elementos centrales en el sentimiento colectivo de pertenencia. Lo que se come y el modo en que se come son generadores de identidad individual, pero también del sentimiento de pertenencia a una comunidad. ¿Quiénes somos nosotros? Somos los que comemos de una determinada manera o ciertos productos, los que compartimos un gusto común. Los seres humanos marcan su pertenencia a una cultura o grupo, entre otras formas, a través de su especificidad alimentaria. Al mismo tiempo, eso que nos especifica nos distingue de otros. Hay multitud de ejemplos de cómo definimos a los otros por lo que comen. Las prácticas alimentarias revelan la visión que las sociedades tienen de ellas mismas y la representación que tienen del extranjero, definido con frecuencia como el que come de otra manera, en ocasiones poco comprensible.

Sobre este trasfondo se ha construido la polémica acerca de si es mejor una cocina tradicional que debe ser escrupulosamente respetada o si esa cocina no resulta de numerosas aportaciones sin las cuales esa cocina supuestamente inmutable no existiría. Esa polémica tiene hoy otras versiones, como el enfrentamiento entre la innovación y la autenticidad, entre los aditivos y la materia cierta. Nuestra hipótesis es que en el fondo de esa polémica hay una concepción demasiado autosuficiente y cerrada de lo propio, como si la tradición fuera algo amenazado por un enemigo exterior. Para entender las complejas relaciones entre la identidad y la alimentación es necesario examinar previamente si la identidad culinaria es tan compacta como algunos suponen y de qué modo se articulan actualmente lo local y lo global.

¿Y si esa identidad gastronómica no fuera tan sólida como parece? ¿Y si la distinción, desde el punto de vista alimentario, entre nosotros y ellos fuera una construcción contingente, móvil y de márgenes porosos? ¿No estaremos atrapados por el prejuicio de pensar que las prácticas culinarias son más antiguas de lo que realmente son, cuando lo cierto es que cambian en proporciones considerables y a un ritmo a veces muy rápido? Nada en la alimentación humana escapa de la lógica del cambio y la

importación, tanto en los productos como en las prácticas. Tiene que haber un elemento de creatividad en toda cultura, una apropiación de la tradición que toda generación hace con mayor o menor fortuna y que supone innovación, una reinterpretación de lo tradicional que en ocasiones puede ser vista como una cierta traición a lo propio. Si no fuera así, no habría creatividad y los seres humanos nos limitaríamos a repetir, lo que es señal del agotamiento de una cultura.

La cultura no representa una unidad cerrada, algo fundamentalmente propio, que sólo estuviera enfrentado al peligro de desdibujarse en sus márgenes por la modernización y la inmigración. Un sistema cultural es una realidad móvil y porosa, cuya vitalidad depende de que sepa gestionar su pluralidad interna y dialogar con la extrañeza exterior.

Como todo proceso cultural, la alimentación no es algo fijo y determinado para siempre, y en ese proceso hay tanto repetición como encuentro con otras culturas. Tendemos a pensar que ciertos alimentos han estado siempre entre nosotros. Pero muchos de los productos o las técnicas que nos parecen esenciales a la identidad de una determinada cocina son con frecuencia una importación relativamente reciente, cuando los consideramos en la escala del tiempo largo de las civilizaciones. La difusión de la patata tiene menos de tres siglos en Europa y el tomate no se convirtió en un ingrediente central de la cocina italiana hasta el final del siglo XVIII, o sea, hasta antes de ayer. Un producto, por cierto, que fue durante mucho tiempo utilizado como planta ornamental. No podemos imaginarnos la cocina mediterránea sin el tomate, y sin embargo muchos desconocen que se trata de una importación americana que tardó bastante en imponerse en Europa. Las especias viajaron mucho a lo largo de la Edad Media y están en el origen de la búsqueda de una nueva ruta hacia las Indias. La esclavitud de millones de africanos sirvió para producir alimentos tropicales para el consumo de las metrópolis europeas, como el azúcar de caña y otros productos «ultramarinos». El café, un arbusto que procede de Etiopía, será masivamente plantado en América del Sur por las potencias coloniales. El cacao es americano, como el plátano, en la actualidad primer fruto mundial.

Podríamos mencionar también fenómenos más recientes que han desembocado en el actual sincretismo culinario generalizado. Los principales cambios en nuestras rutinas alimentarias se han producido en épocas recientes, que han visto cómo se imponían determinados productos como el yogur, el kiwi, la coca-cola o el

desayuno de cereales. La *pizza* italiana es introducida por los emigrantes en Estados Unidos y de ahí se extiende al mundo a través de las grandes cadenas de alimentación. Son ejemplos para poner de manifiesto que la identidad gastronómica es menos ancestral e inamovible de lo que algunos suponen. A lo largo de la historia la introducción de nuevos productos ha servido para luchar contra el hambre, pero también para romper la monotonía y descubrir nuevos sabores, ya sea a través de nuevos ingredientes como adoptando nuevos modos de preparación. La alimentación está en el corazón de una dialéctica en la que se cruzan la lealtad a la tradición y la aspiración al cambio.

Uno de los factores que más ha contribuido a forjar ese sincretismo culinario es la emigración. La emigración ha incrementado la puesta en contacto de sistemas alimentarios diferentes: los de la sociedad de acogida y los de los emigrantes. Este encuentro conduce en no pocas ocasiones a la modificación de las prácticas alimentarias en alguna de las siguientes dimensiones: formas de aprovisionamiento; modos de preparación y de cocción; reparto de las tareas; ritmo y duración de la comida; reglas de hospitalidad; adhesión a las prescripciones religiosas o su rechazo, o reglas y relaciones entre generaciones. Se podría decir que, gracias a la emigración, lo extraño está cada vez más presente en lo propio. En nuestra sociedad tiene lugar una verdadera rutinización de la extrañeza. La sociedad actual construye de hecho un tejido de relaciones entre los diversos grupos sociales en virtud de los cuales se realizan muy variadas convergencias o síntesis personales entre elementos e identidades de la más variada procedencia.

Para entender las relaciones entre el mundo de la comida y la identidad es necesario examinar cómo se relacionan lo local y lo global. Desde este punto de vista puede afirmarse que tanto la tesis de la homogeneización cultural (la denuncia de la americanización, por ejemplo) como la de la fragmentación (que se formula, por ejemplo, en la idea de un choque de civilizaciones) infravaloran la presencia de fenómenos de transferencia entre los sistemas culturales, las síntesis o las hibridaciones culturales. Lo local y lo global se relacionan de una manera más compleja de lo que piensan quienes se imaginan una simple lucha del bien contra el mal o de David contra Goliat.

Abordemos, por ejemplo, el caso de la homogeneización. Si es verdad que una lógica de reducción de costes va en el sentido de una mayor estandarización de los productos, una lógica inversa —de adaptación de los productos a la demanda— está presente

también en las estrategias de los grandes grupos con el fin de conquistar posiciones en nuevos mercados. McDonald's, caricatura de la homogeneización y símbolo de la uniformización, ha tenido que introducir estrategias de microdiversificación para adaptarse a los gustos locales. Por esta razón ha desarrollado una estrategia deliberada de declinación de los menús según los continentes o países, con la idea de adaptarse a los hábitos locales del consumo: los postres y las bebidas varían (se sirve cerveza en Alemania), así como ciertas hamburguesas (*Rice Burger* en Taiwán). Esto contradice su pretensión inicial de ser una cadena de oferta cuyo marketing inicial estaba orientado a remover los obstáculos para su aceptación. Es la resistencia de los mercados lo que les ha obligado a modificar su oferta y adaptarse a determinadas exigencias locales. Otro ejemplo es el de los potitos para niños, que, aunque presentan un mercado dominado por unos pocos grandes grupos, tienen una oferta que varía según los países.

En el supermercado planetario las grandes empresas agroalimentarias se ven obligadas a tomar en cuenta determinadas particularidades locales para imponer sus productos universales. Y al mismo tiempo que tratan de homogeneizar, extienden por todo el mundo las especialidades regionales. Por eso es un error pensar que la industria alimentaria trabaja únicamente para eliminar las particularidades, ya que, en muchos casos, las favorece. En respuesta a la teoría de la macdonalización de la sociedad, ciertos investigadores predicen incluso la llegada de una época de *mass customisation*: los fabricantes tienen interés en compaginar sus productos con las prácticas de la clientela que buscan.

Frente a quienes sólo entienden las culturas alimentarias locales como lugar de resistencia identitaria, es justo recordar los efectos positivos de la globalización. Y es que la globalización es un proceso más complejo de lo que sugieren algunos de sus más fieles detractores, un proceso en el que hay tanto dinámicas de homogeneización como recursos para fortalecer la diversidad. La industria, el transporte y la distribución no han de ser considerados necesariamente como una amenaza contra lo local sino también como su posible salvación. En el mundo contemporáneo los progresos efectuados en los transportes y las técnicas de producción y conservación han posibilitado una generalización y extensión de los productos alimenticios. Con la bajada de costes, se ha extendido la disponibilidad de productos importados, anteriormente reservados a una élite afortunada, a lo que cabe añadir el efecto difusor debido a los flujos turísticos y migratorios. Si ciertas cocinas

se expanden con rapidez gracias al proceso de globalización, de ello no puede concluirse una inevitable uniformización del gusto. Una misma cocina extranjera se presta a reapropiaciones diferentes según el país. La globalización y la afirmación de lo local son las dos caras de una misma moneda. Si es cierto que el mundo se americaniza, también lo es que América se desamericaniza, convirtiéndose cada vez más en un *melting pot* culinario.

Nunca había estado tan diversificada la oferta de productos alimenticios como hoy. Ya no hace falta viajar para dar la vuelta al mundo; se puede hacer con el carro de la compra en un supermercado, donde la diversidad del mundo nos es directamente accesible. Esa pluralidad de ofertas que ha caracterizado históricamente a los países de inmigración y a aquellos dotados de imperios coloniales, se observa ahora en todas las grandes ciudades, que se han convertido en lugares de cohabitación entre poblaciones de múltiples orígenes. La pluralidad humana se hace visible en la diversidad de prácticas culinarias, en la complejidad e incluso en la extrañeza de los alimentos, con toda su variedad de reglas, costumbres y significaciones.

Tal vez sea esta una de las tareas más interesantes de la educación en la sociedad del siglo XXI y a la que el universo culinario puede contribuir de manera notable: posibilitar la conversación humana, la traducción, la competencia intercultural. La posibilidad de relacionarnos mediante la comida con otras tradiciones y culturas exige de nosotros una nueva competencia intercultural. La alimentación puede ayudarnos a entender que lo extraño es una reserva para enriquecer y corregir la limitación de las propias posiciones. Para posibilitar la comunicación entre las culturas lo primero que hay que deconstruir es la concepción exclusivista y cerrada de la identidad, desde la cual se construyen los estereotipos con que delimitamos a los extraños y, al mismo tiempo, tomar conciencia de que lo propio se constituye y enriquece también en el encuentro continuo con lo extraño. La madurez, en el ámbito personal y social, podría entenderse como la toma de conciencia de la propia particularidad, el descubrimiento de que nuestras formas de entender el mundo o de actuar sobre él (en este caso, nuestras formas de comer) son contingentes y, desde alguna perspectiva o para algunas personas, extrañas e incluso ridículas.

¿A qué deberíamos tener miedo, entonces, cuando hablamos de globalización en el ámbito de la alimentación? No, desde luego, a todos esos aspectos que aumentan la variedad y los mestizajes, sino a que la industrialización se desarrolle en medio de unos modos de

vida que no nos dejen tiempo, que nos hagan perder las ganas, el gusto y la competencia necesarias para hacer de nuestra comida una verdadera fiesta, cada día. No disparemos contra la globalización cuando el verdadero enemigo es nuestra falta de ingenio.

Aguacate cocido y *curry* verde

Muy poco a poco, en los cultivos locales se van adaptando nuevos productos que llegan de tierras lejanas, desencadenándose el mismo proceso que en su día aconteció con las patatas, los pimientos, los tomates o las alubias, provenientes de América, y hoy auténticos iconos de muchas cocinas tradicionales de todo el mundo. El aguacate es un producto reconocido y usual de nuestros mercados, aunque mantiene todavía cierta imagen de exotismo. Quizá dentro de un tiempo pase a formar parte de nuestro inventario mas enraizado.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

El aguacate
3 aguacates medianos
60 g de sal fina
300 g de piedras de río
4 l de agua mineral

El *curry* verde
20 g de almendra fresca
80 g de chalota
80 ml de aceite oliva virgen extra
2 g de sal fina
20 g de levístico (apio de monte)
10 g de perifollo
2 g de eneldo
2 g de estragón
2 g de cebollino
1 g de menta piperita
2 g de melisa
250 g de espinaca
Sal de Añana

ELABORACIÓN

El aguacate

- Mezclar la sal con el agua en una cazuela de unos 20 cm de diámetro. Incorporar las piedras de río, que evitarán la oxidación del aguacate.

- Efectuar una incisión longitudinal alrededor del aguacate y separar las dos mitades. Retirar la semilla del centro e introducirlo en la cazuela con las piedras y la sal disuelta.

- Acercar la cazuela a un fuego intenso hasta que rompa el hervor. Bajar entonces la potencia del fuego y cocinar durante 12 minutos. Pasado ese tiempo, retirar el aguacate y reservarlo a temperatura ambiente.

El *curry* verde

- Introducir las chalotas enteras en un sobre de papel de aluminio junto con 20 ml de aceite de oliva y la sal fina. Asarlas en un horno a 130 ºC durante 45 minutos. Pasado ese tiempo, dejar enfriar y extraer la pulpa de las chalotas.

- Introducir en el vaso de un triturador de alimentos la pulpa de las chalotas, las almendras y el aceite de oliva restante. Procesar durante 5 minutos a toda potencia, hasta obtener una pasta homogénea.

- Lavar las hojas y brotes de hierbas aromáticas en abundante agua. Escurrirlas y picarlas finamente. Incorporarlas a la mezcla de chalota y almendras y triturar el conjunto a media potencia durante 8 minutos. Pasar la mezcla por el colador y reservar.

- Licuar la espinaca para obtener el zumo de sus hojas. Llevar el zumo a la plancha y calentarlo durante 10 minutos a fuego suave.

- Depositarlo en un filtro de café y escurrirlo bien. Estirar la pasta que haya quedado en el filtro sobre una capa de film y secarla dándole unos toques con papel de cocina.

- Añadir la pasta de espinaca al *curry* de almendras, chalotas y hierbas. Cubrir la superficie con aceite de oliva y reservar a temperatura ambiente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dibujar un trazo de *curry* verde en el fondo de un plato caliente. Disponer encima la mitad de un aguacate cocido y aliñar el conjunto con granos de sal de Añana.

LOS RETOS DE LA SOSTENIBILIDAD

Una de las mejores maneras de conocer el alma de una ciudad consiste en deambular por los espacios donde se venden y se consumen los alimentos. Esto nos permite no sólo averiguar cuáles son los ingredientes que componen la dieta de ese lugar, sino también contextualizar las rutinas de sus habitantes, profundizar en su modo de vida. De la atención a qué se come y cómo se come podemos obtener una precisa radiografía de la forma de ser de la gente, de su ánimo y su voluntad. ¿Pilas de hortalizas salpicadas de tierra? ¿Frutas amontonadas en cajas de madera gastada? ¿O filetes de carne y pescado estuchados en barquetas asépticas, estratégicamente iluminados? La respuesta a estas preguntas revela, además del nivel de progreso o demora en materia de sanidad y mercadotecnia, la importancia, el sentido y la significación que posee la comida para los habitantes de un determinado lugar.

La diversidad de nuestro mundo nos permite encontrar, en función del destino, mercados espontáneos donde los propios campesinos ofrecen sus productos de primera mano o sofisticados locales cuya atmósfera ha sido perfectamente diseñada para que el consumidor se lleve en su carro de la compra algo más de lo que había previsto en un principio. Ambas realidades hablan de formas de vida distintas, pero también de aspectos socioeconómicos muy diferentes. El primer caso muestra un comercio local que vertebra la vida de una comunidad, trasciende lo puramente económico y toca aspectos culturales, sociológicos, de ordenación territorial y medioambiental; el segundo, por su parte, refleja una forma de vida urbana que concibe lo instantáneo como algo capital y convierte lo fugaz en parte fundamental de un modelo que responde a los desafíos de vivir activamente en un entorno agitado por un desarrollo cada vez más trepidante.

Esta forma contemporánea de vida, de relación con los alimentos, ha diluido la idea de lo local —y todo lo que ello representa— en favor de otros rasgos, característicos de lo que se ha dado en llamar *convenience foods* e indisociablemente vinculados a las posibilidades que ofrece el mercado global. Lo que un importante segmento de consumidores valora a la hora de elegir su

comida es que no le dé trabajo, que le facilite la vida y que le resulte accesible y barata. Cómo se produce esa comida, de dónde procede, qué impacto tiene en el ambiente, en la salud en general, en la propia cultura, en la economía regional o sobre los derechos de los trabajadores de otros países son cuestiones en las que ese segmento de consumidores no piensa si no es para dar por sentado que las autoridades —o «alguien»— se habrán encargado de regularlas.

En materia de progreso alimentario los últimos cien años han sido tan fructíferos como todo el resto de la historia de la humanidad. En este tiempo la esperanza de vida en los países desarrollados se ha duplicado, la mortandad infantil ha caído a una centésima parte y lo que conocemos como Estado del bienestar —y todo lo que ello conlleva— se ha democratizado y generalizado. A ello han contribuido factores como el desarrollo del modelo productivo y las mejoras en la conservación, distribución y comercialización de toda la cadena alimentaria. Los avances tecnológicos y los cambios socioeconómicos han puesto al alcance de la población alimentos, formas de consumo y aparatos que hasta ahora resultaban inaccesibles, lo que ha ampliado y modificado de forma sorprendente la propia vida de las personas.

Este proceso de transformación social, escoltado por microondas, platos precocinados e ingredientes ultracongelados, responde a la progresiva urbanización de los habitantes del planeta, lo que da lugar a nuevas formas de vinculación con la comida. La mayor presencia de alimentos y el hecho de que cada vez estén más elaborados han derivado en una propuesta más heterogénea que en épocas anteriores, aunque, eso sí, lo que se ofrece son productos procesados y transformados, en perjuicio de los ingredientes frescos. Una de las paradojas de este cambio de modelo es que la ampliación de la variedad en la oferta ha venido acompañada de una pérdida biológica sin precedentes. Según las estadísticas de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en el último siglo la diversidad agrícola mundial ha mermado en un 75 por ciento. Sin embargo, la percepción de los consumidores, enfrentados a la aparente multiplicidad de artículos de las grandes superficies, es diametralmente opuesta. Lo que desconocen es que se trata básicamente de las mismas variedades —si bien presentan un apariencia distinta, lo que crea esa falsa imagen de diversidad—, que fueron seleccionadas por poseer unas características que favorecían a los intereses de la industria alimentaria y que han terminado por arrinconar a los ingredientes

locales y tradicionales.

Todo este proceso arrancó durante el decenio de los sesenta a los setenta, cuando el papel de la mujer, que hasta entonces había dependido del hombre tanto legal como económicamente, empezó a cambiar. Su incorporación al mundo laboral generó una verdadera revolución social y económica y, por ende, una importante transformación en el estilo de vida de las familias, que vieron cómo se incrementaban sus recursos económicos, cómo se renovaban los roles tradicionalmente repartidos en función del género y cómo evolucionaba el concepto de ocio. De pronto había menos tiempo para comprar y cocinar los alimentos, y surgió esa necesidad de disponer de «alimentos cómodos», que encontraron en la aparición del frigorífico y el congelador sus aliados perfectos. De este modo se transfería a la industria alimentaria una de las atribuciones que históricamente habían dependido de la mujer: la preparación de la comida.

Este gran cambio, así como la evolución del propio concepto de familia, ha transformado también los hábitos de compra. Ya no nos pasamos cada día por el mercado o el ultramarinos del barrio para comprar a granel, como hacíamos en los años sesenta, sino que hacemos la compra un vez a la semana —o al mes— en un supermercado o una gran superficie, que simplifican y aceleran el trámite. Tampoco necesitamos madrugar para tener la comida lista a tiempo: salimos del trabajo a última hora de la mañana o de la tarde y cargamos el carrito con alimentos semielaborados que cualquiera puede preparar en cinco minutos. El corolario de esta profunda transformación es el auge de las empresas que producen, manufacturan y distribuyen estos «alimentos cómodos», hasta el punto de que muchas de ellas se han convertido en poderosas compañías transnacionales.

En el momento en el que la comida comenzó a ser considerada como una industria, se vio sometida a la tensión de una eficiencia apremiada por la reducción de costes, la creación de valores añadidos y las reglas del marketing y la publicidad. La estrategia que muchas compañías adoptaron fue la concentración de empresas, procesos y productos para competir de forma más eficiente, innovar y crear una imagen que les permitiese entrar en el mercado global sin depender del consumidor más próximo. Esto obligó a muchos productores locales a especializarse para no sucumbir, pero también condujo a una reducción del sector productivo. Se aplicó la práctica de rivalizar en coste, lo que llegó a convertirse en uno de los atributos fundamentales —si no el

principal— a la hora de disputarse el espacio en el lineal.

Las encuestas continuas de presupuestos familiares elaboradas por el Instituto Nacional de Estadística nos indican que en 1959 las familias destinaban el 55 por ciento de su dinero a la alimentación, frente al 18 por ciento actual. Teniendo en cuenta los ingresos de los que entonces se disponía, algunos alimentos costaban, en comparación, más del triple que en la actualidad. No obstante, estudios como los de la Fundación Creafutur* nos indican que el consumidor actual está convencido de que paga más que sus padres por lo que adquiere. La publicidad ha divulgado una idea distorsionada de la realidad según la cual la comida es barata, la calidad no es cara y si pagamos más es simplemente porque queremos. Como indican los trabajos de esta misma fundación, la carrera de los descuentos ha originado un perfil de cliente que ha pasado de preferir lo barato a *depender* de lo barato; que, a pesar de adquirir productos rebajados de precio, cree que sigue pagando demasiado; que desconoce los costes de lo que compra y entiende que los márgenes de los fabricantes y distribuidores son mucho mayores de lo que son en realidad.

La espiral derivada de esta situación nos ha llevado a un escenario en el que se ha impuesto el paradigma de una eficiencia orientada a producir más, más rápido y más barato. Como revela el periodista especializado en alimentación y defensor de la comida sana Michael Pollan en su obra *El dilema del omnívoro*, en la actualidad se cultiva un número muy pequeño de cosechas, que a su vez constan de un número muy pequeño de variedades, que a su vez están en manos de un número cada vez más pequeño de compañías. Según algunas estimaciones, las tres grandes multinacionales agrícolas, Cargill, Bunge y ADM , controlan casi el 90 por ciento del grano que se comercializa. La necesidad de surtir nuestros supermercados de materias primas al coste más reducido posible ha llenado nuestros estantes de verduras, cereales, carnes, pescados y frutas procedentes de todos los lugares del planeta. Las carreteras y las rutas marítimas están atestadas de contenedores de alimentos que recorren miles de kilómetros para conectar a un productor y un consumidor que cada vez con más frecuencia viven en continentes distintos. Ejemplo de ello son las exportaciones mundiales de pescado y productos de la pesca, que en el año 2008 alcanzaron un valor record de 102 billones de dólares (crecimiento del 83 por ciento desde 2000). Los países desarrollados acapararon alrededor del 80 por ciento de las importaciones, en términos de valor. En el 2010, los principales países exportadores de arroz fueron Tailandia,

Vietnam, Pakistan, Estados Unidos y la India. Las exportaciones tailandesas, 9 millones de toneladas (MMT), representaron el 29 por ciento de las exportaciones globales de arroz. En el 2010, los principales países exportadores de trigo fueron Estados Unidos, Canadá, Australia y Argentina. Las exportaciones de trigo desde Estados Unidos (35 MMT) representaron el 28 por ciento de las exportaciones totales de trigo.

Un inconveniente añadido de la producción de alimentos en serie radica en el hecho de que se ha pasado a concebir las materias primas como meros mecanismos de inversión, desfigurando y obviando el resto de cualidades que atesoran: diversidad biológica, paisajística, social y cultural. Según la organización World Development Movement, dedicada entre otras tareas a luchar contra la especulación alimentaria, en la última década las inversiones en materias primas alimentarias han pasado de 35.000 a 300.000 millones de dólares, lo que evidencia la entrada de capital especulativo en un sector reservado hasta hace muy poco a operadores y productores. Ello revela cómo muchos bancos de inversión y fondos indexados en busca del negocio a corto plazo han reparado en el beneficio potencial de la compraventa de materias primas. Las previsiones de consumo y cotización a nivel global marcan hoy en día el destino de gran parte de los productos que comemos. Los agricultores reemplazan el maíz, el trigo y la soja por semillas y algodón destinados a producir biocombustibles y tejidos, atendiendo a los pronósticos que se realizan sobre el valor futuro de sus cultivos. Situaciones como estas, unidas a una mala cosecha, constituyen los antecedentes de los últimos conflictos alimentarios mundiales, como la crisis del trigo ruso de 2010 —Rusia es uno de los mayores productores mundiales de este cereal— o la del arroz asiático en 2008.

La concepción de los alimentos como bienes meramente comerciales ha originado una inflación que impide a los habitantes más necesitados del planeta afrontar sus costes. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha calculado que 100 millones de personas sufrirán de manera directa el encarecimiento de los precios, que en algunos casos ha llegado a alcanzar el 83 por ciento. Esta forma de entender el desarrollo ha provocado, paradójicamente, la fiebre del agronegocio global, que ha llevado a grandes firmas, negociantes de materias primas y bancos de inversión a comprar y arrendar tierras de cultivo en África —a través de fondos de riqueza soberana, fondos de pensiones y *hedge funds*— para producir alimentos destinados a la exportación y

atender el mercado interior de sus Estados. Se calcula que en los últimos años veinte países de África han vendido 50 millones de hectáreas de territorio cultivable —lo que supone más del doble de la superficie del Reino Unido—, mientras millones de africanos siguen requiriendo ayuda alimentaria.

Como respuesta a los conflictos surgidos a partir de este contexto provocado por la globalización de la economía y los mercados, los procesos de deslocalización, el deterioro de la cultura culinaria y el desgaste de la biodiversidad, se ha producido el florecimiento de una conciencia sostenible. Se trata de un movimiento que, en su expresión más extrema y emocional, preconiza una política conservadora que apela al consumo de productos exclusivamente locales frente a los intereses de terceros, dejando de lado la prosperidad que el comercio global también origina. En un ejercicio de simplificación, se ha contrapuesto la defensa de lo próximo frente a lo que viene de fuera, obviando aspectos significativos relacionados con el sentido de la propia sostenibilidad. Anteponer las inquietudes e intereses personales soslayando la coyuntura general no es la solución a un problema cada vez mas global. Cuando Estados Unidos subvencionó la producción agrícola para estimular su agricultura, inundó el mercado mexicano de maíz barato, dejando a más de 1,5 millones de agricultores sin trabajo. Muchos de estos campesinos llegaron posteriormente a Estados Unidos como inmigrantes ilegales.

Si bien es cierto que el ejercicio de la sostenibilidad debe implicar un compromiso con el desarrollo sostenible y sostenido de los recursos naturales y culturales propios, también debe integrar las exigencias y necesidades ajenas. Si la sostenibilidad expresa una conducta de responsabilidad, esta debe abordarse desde una perspectiva amplia y real, en especial cuando en estos momentos hay millones de personas que viven del cultivo de algunos alimentos que en nuestros alrededores no se producen. Si dejáramos de consumir café por el mero hecho de no ser un producto elaborado en nuestro entorno, además de perder un hábito que ya está totalmente inscrito en nuestro registro cultural, dejaríamos a millones de familias de África y América sin recurso alguno, generando una situación verdaderamente insostenible para el planeta. Si se anulase la posibilidad de brindar a los mercados alimentos con cualidades y características singulares, incapaces de competir en precio con lo que ofrece la industria o de asimilarse en el entorno del que proceden, verían peligrar su supervivencia. Los vinos, quesos, aceites, conservas, embutidos y alcoholes de calidad,

expresión cultural de algunos territorios, se sustentan gracias a un consumo extendido y generalizado más allá de la propia zona de producción. Y no hay que olvidar el hecho de que el movimiento de algunas materias primas, además de resolver un problema, genera riqueza. Un ejemplo de esto lo encontramos en el tránsito de la carne en Europa. La carne grasa, devaluada en los países del norte, tiene gran predicamento en los del sur. Y viceversa. Los intermediarios que comercian con ella sacan provecho al tiempo que resuelven un inconveniente. Debemos aspirar, por tanto, a que lo industrial y lo tradicional, lo local y lo global, no sean realidades antagónicas sino compatibles.

Todo esto no impide que se exijan reglas y compromisos de regulación. Más que un deseo utópico, el desarrollo sostenible es una necesidad ineludible, pero para acometerla correctamente debemos ser conscientes de la realidad que se aproxima. En el año 2050 el planeta acogerá a 9.000 millones de seres humanos que en su mayoría residirán en núcleos urbanos. Se estima que habrá más de 400 ciudades con más de 10 millones de habitantes. Todo esto pone de manifiesto que en las próximas décadas habrá una demanda creciente de alimentos dentro de un contexto complejo al que nos conducirá el cambio de modelo en el que nos hallamos. Nos enfrentamos a problemas derivados del cambio climático, el agotamiento de los recursos, la deforestación, la emisión de desechos, la creciente necesidad de biocombustibles, la pérdida de terreno agrícola y aguas de irrigación, la inflación en el precio del petróleo, el gas y la electricidad, la subida del coste de los fertilizantes, el desarrollo urbano y la industrialización, así como el acoso especulativo de los mercados.

Resulta decisivo ensayar nuevos estilos de vida y patrones de consumo en busca de una mayor equidad, entendiendo que la protección medioambiental no es el único atributo que ha de tenerse en cuenta: hay que lograr un equilibrio entre una pluralidad de valores. El ideal de una alimentación sostenible tiene que compatibilizarse con el hecho de que sea buena, se produzca a un coste razonable y dé de comer a todo el mundo. Convendría actuar en el plano de la formación y la información, y desterrar ciertas estrategias comerciales. Es inadmisible, por ejemplo, que algunas compañías que fabrican industrialmente se aprovechen de la imagen idílica de una explotación rural para comercializar unos artículos que, en muchos casos, son los responsables del declive de las elaboraciones tradicionales. Se hace imprescindible proporcionar al consumidor la información necesaria para que pueda discernir e

identificar estas imposturas. De lo contrario, no encontrará ninguna razón para pagar más por los productos artesanos, puesto que entenderá que no existen diferencias sustanciales con los fabricados en serie.

Se impone incidir de modo especial sobre el contexto —el «sistema consumo»— en el que se producen todas estas acciones. Resulta primordial administrar con habilidad las correspondencias entre productores y consumidores con el fin de garantizar, además de la calidad de un alimento, los rasgos sociales, medioambientales y culturales que también trae consigo. Únicamente mediante la creación de condiciones marco favorables, la puesta en marcha de sistemas de incentivos, la cooperación de los distintos actores sociales y el establecimiento de alianzas específicas se conseguirá introducir en este contexto unas rutinas que nos dirijan hacia modos de consumo más sostenibles. Entre las medidas que deben generarse no pueden faltar el debate sobre la alimentación, el replanteamiento de la comunicación acerca de la dimensión medioambiental de las diferentes maneras de producir, las estrategias para fortalecer la competencia alimentaria del consumidor, las alianzas de sostenibilidad entre los distintos agentes del sistema o la mejora de la sostenibilidad alimentaria en las instituciones públicas.

Pero a nivel individual también podemos hacer mucho. Para empezar, podemos reconsiderar cuáles son los pequeños gestos que configuran la ordenación sostenible de los recursos generales, la distribución de la riqueza y el proceder responsable. La mundialización de la producción alimentaria en la que estamos inmersos ofrece oportunidades de progreso, pero también genera grandes incertidumbres e importantes inconvenientes. De la inteligencia con la que todos —consumidores y estados— afrontemos este complejo escenario dependerá el futuro de nuestros preciados recursos y la solución de los importantes retos que aguardan a la humanidad en los años venideros.

Risotto de flores y semillas

El azafrán es de lejos una de las especias más maltratadas del mercado, una muestra de lo que no debe hacerse con un producto alimenticio: manipularlo hasta extremos más que discutibles. Adulteraciones, tinturas y sucedáneos de dudoso origen, junto a una reputación de especia cara, han colocado al borde de desaparición a esta joya de la gastronomía. Tal como se aprecia en esta receta, con una décima parte de un gramo se puede aromatizar medio litro de caldo, quedando con ello el factor negativo del precio en entredicho.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

Las semillas de girasol
600 g de semillas de girasol peladas y saladas
2 l de agua
50 g de sal fina

El caldo de pollo y azafrán
4 l de agua
1 pollo
100 g de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
800 g de cebolla
1 g de azafrán

La cocción del *risotto*
Las semillas de girasol cocidas
600 ml de caldo de pollo y azafrán
50 g de queso parmesano rallado
50 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal fina

50 g de pequeñas lascas de queso parmesano
Pétalos frescos de girasol

ELABORACIÓN

Las semillas de girasol

Lavar las semillas de girasol para eliminar la sal. Utilizar únicamente aquellas que no estén rotas o partidas. Ponerlas en remojo el día antes y reservarlas en refrigeración.

Retirar las semillas del agua e introducirlas en una olla a presión. Cubrirlas con agua y agregar la sal fina. Cerrar la olla y ponerla al fuego hasta que libere presión. Bajar la intensidad del fuego al mínimo y mantener la cocción durante 90 minutos.

Apartar la olla del fuego y dejar que se enfríe. Abrir entonces la olla y, con la ayuda de un colador, recuperar las semillas de girasol sin romperlas. Escurrirlas bien y mantenerlas tapadas en refrigeración.

El caldo de pollo y azafrán

Trocear el pollo separando las pechugas, los muslos, las alas y las carcasas. Estirar las piezas del pollo en bandejas cubiertas con papel sulfurizado y tostarlas en un horno a 200 ºC hasta que queden muy doradas (durante 30 minutos aproximadamente).

Confitar los ajos en el aceite de oliva hasta obtener un dorado uniforme. Recuperar el aceite.

Cortar la cebolla en cubos regulares y pocharla en el aceite utilizado para dorar los ajos hasta conseguir un caramelizado uniforme y muy intenso.

Introducir la cebolla pochada y los ajos confitados en una olla a presión. Agregar el pollo y cubrir con el agua. Cerrar la olla y ponerla a fuego intenso hasta que se libere la presión, momento en el que habrá que bajar el fuego al mínimo. Mantener así durante 2 horas.

Pasado ese tiempo, enfriar la olla y abrirla. Colar el caldo usando un colador. Presionar bien la carne para obtener la mayor cantidad de caldo posible. Retirar la grasa de la superficie del caldo y verterlo en una olla alta. Reducirlo sobre un fuego medio hasta obtener una mayor concentración de sabor.

Envolver el azafrán en papel de aluminio. Introducirlo en un

horno a 150 ºC y tostarlo durante 3 minutos. Machacarlo en un mortero hasta reducirlo a un polvo fino. Mezclarlo con el caldo de pollo y reservar en refrigeración durante una noche para que el azafrán transfiera su sabor al caldo.

La cocción del *risotto*

Calentar las semillas de girasol en un cazo amplio hasta que se evapore cualquier residuo de líquido. Agregar el caldo de pollo y azafrán y llevar a ebullición. Retirar del calor e incorporar el aceite de oliva. Mezclar muy bien hasta emulsionar el caldo y el aceite. Incorporar el queso rallado y volver a mezclar hasta conseguir una textura cremosa y uniforme. Dejar que repose durante un par de minutos antes de servir.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir una porción de *risotto* de semillas en un plato caliente. Repartir encima unas cuantas lascas de queso y terminar colocando unos pétalos de girasol aliñados con aceite y sal.

5

VIEJOS Y NUEVOS HÁBITOS

NUESTRAS MANERAS DE COMER

La preocupación alimentaria en la sociedad del riesgo tiene su origen objetivo en la naturaleza misma de lo que comemos, en la dificultad de identificar algo producido en otro lugar, transportado y elaborado sin nuestra comprobación. Pero hay también causas subjetivas que debemos tener en cuenta para hacernos una idea cabal de lo que significa esta nueva preocupación. Entre estas causas subjetivas que explican nuestra inquietud ante la alimentación deben mencionarse nuestras maneras de comer, en la desregulación y anomia —es decir, falta de normas— de los hábitos alimentarios, que expresa muy bien el concepto de «gastroanomia»(Claude Fischler).

Vivimos en una cultura poco normativa con respecto a las conductas alimentarias. Para entender esta novedad histórica hay que tener en cuenta que a lo largo de la historia las decisiones en materia de alimentación estaban «predecididas» con una evidencia natural o social apenas discutida. En una sociedad rural las posibilidades alimentarias de los individuos eran relativamente restringidas. La estación, la escasez o las limitaciones económicas imponían los ingredientes. Las costumbres dictaban las horas de las comidas. La vida social determinaba los comensales. El calendario ordenaba el consumo: una estación para cada fruta, un día para el pescado, una silla para cada uno en la mesa. El tiempo, los ritos de la vida social y familiar, una compleja gramática de las convenciones regían y estructuraban el comportamiento alimentario.

Desde hace unos pocos decenios, por el contrario, la cuestión de las decisiones en materia de alimentación ha adquirido una importancia central debido a la abundancia de alimentos y a la transformación de los modos de vida en términos de una creciente individualización. Es esta una característica general de nuestras sociedades: en numerosos ámbitos cotidianos y en los destinos personales los individuos se encuentran cada vez más confrontados a la necesidad de decidir aquello que el grupo, la familia, la tradición o la cultura imponían. Las decisiones individuales ya no están determinadas ni por prescripciones religiosas o culturales ni

por los horarios o los rituales de la mesa. La realidad social colectiva ya no está organizada en torno a la alimentación. Se podría incluso decir que comer ha dejado de ser una práctica social y se ha convertido en un asunto individual, casi privado.

En la cultura urbana el individuo ha ganado una mayor autonomía en sus elecciones, se ha desvinculado progresivamente de esos encuadramientos sociales: tiempos, ritos, comensales se imponen con menos rigor y formalismo. La alimentación y la restauración ofrecen toda clase de servicios y productos que permiten consumir solos o en compañía, en cualquier momento, fuera de las constricciones de la mesa. Incluso en el interior de las casas, las reglas que definen las comidas se han individualizado y no es infrecuente encontrar que en una misma mesa hay platos diferentes para cada uno de los comensales. Cada vez comemos más fuera de casa en contextos en los cuales nosotros tenemos que elegir lo que comemos.

La alimentación tiende a ser una actividad culturalmente no diferenciada, que no es incompatible prácticamente con ninguna otra (transporte, trabajo, ocio…), ni exige un contexto ritualizado. Esto ha dado lugar a una desestructuración y desinstitucionalización de las comidas. Aumenta lo que los americanos llaman *«food contact»* a lo largo del día, que vienen a sustituir al ritmo de las tres comidas diarias. En Estados Unidos se habla de una media de 20 tomas alimentarias al día. La comida estructurada a base de diversos platos y en compañía de otros está casi a punto de desaparecer en muchos países, principalmente en Estados Unidos. Las familias se juntan para comer pocas veces y por poco tiempo.

La urbanización, la modificación de la estructura familiar, la incorporación de la mujer al mercado de trabajo, el número creciente de comidas realizadas fuera de casa, todo esto ha contribuido a modificar considerablemente la transmisión del saber culinario. Se produce así un vacío, una pérdida de experiencia alimentaria. El incremento de la demanda de consejos en materia de alimentación procede precisamente del debilitamiento de los modelos alimentarios tradicionales y del desplazamiento de un cierto número de decisiones a nivel del individuo.

Esta anomia permite que penetren con mayor facilidad sobre el individuo las presiones múltiples y contradictorias de la publicidad, las prescripciones diversas o las advertencias sanitarias, provocando incluso una determinada ansiedad. Hay apelaciones de todo tipo: higienistas, dietéticas, identitarias, hedonistas, estéticas. Se ponen así en juego diversas racionalidades y valores, de difícil arbitraje

pero con la misma pretensión de centralidad a la hora de adoptar nuestras decisiones: la salud, la justicia, la funcionalidad, el placer. Se ha instalado una verdadera cacofonía dietética entre el Estado, los movimientos de consumidores, las industrias, los médicos de las diversas disciplinas, la publicidad y los medios. Los discursos dietéticos se mezclan con los manuales de recetas y las guías gastronómicas. No es que desaparezcan las reglas, sino que hay demasiadas y que no están filtradas por una tradición estructurante. Comemos en un horizonte de gran incertidumbre.

La desregulación de las prácticas alimentarias descarga sobre los individuos las decisiones que en otras épocas eran establecidas por el grupo o por la tradición. El espacio de decisión alimentaria se amplía al mismo tiempo que disminuye la seguridad alimentaria que aportaba un sistema normativo socialmente definido. La mayor autonomía se transforma en una carga de tener que elegir y la alimentación se convierte en objeto de decisiones cotidianas. La sociedad moderna ha ampliado efectivamente nuestra capacidad de elección, pero esta libertad lleva consigo incertidumbre e incluso angustia de decidir.

Esta ambivalencia es la causa de que la desestructuración de las costumbres alimentarias haya producido una especie de gastro-estrés, al que son más vulnerables determinadas personas. La tendencia gastroanómica deja a los individuos solos ante sus pulsiones. Este es el marco que explica en buena medida los desarreglos de la obesidad y la anorexia.

Bocadillo de rabo de toro con ensalada queso curado

El formato de comida rápida, sobre el que nos extenderemos en el siguiente apartado, se da en todas las culturas, eso sí, con diferentes formas de contener los alimentos y una variedad infinita de rellenos y envolturas. Son elaboraciones casuales, informales, populares, y muchas de ellas excepcionales. Todas ellas evidencian claramente los gustos de una sociedad.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

El rabo de toro

800 g de rabo de toro
100 g de cebolla
100 g de zanahoria
50 g de ajo
300 g de garbanzos
Tallos de perejil
Aceite de oliva virgen extra
3 l de caldo de carne

La ensalada

1 lechuga hoja de roble
200 g de queso Idiazábal curado
5 granos de pimienta negra

La reducción en aderezo

100 g de caldo de rabo reducido
½ diente de ajo
250 ml de aceite de oliva virgen extra
40 g de yema de huevo
2 g de sal fina
Pan de Viena

ELABORACIÓN

El rabo de toro

- Poner los garbanzos en remojo la víspera.

- Limpiar las zanahorias, las cebollas y los ajos y cortarlos de forma irregular.

- Cortar el rabo en secciones que se adapten al tamaño de la cazuela donde se vaya a cocer. Dorarlas sobre una sartén muy caliente por todos sus lados.

- Introducir el rabo, ya dorado, junto con el resto de ingredientes en una olla grande y ponerla al fuego. Una vez alcanzado el hervor, bajar la intensidad del fuego al mínimo y dejar cocer durante 5 horas. Pasado ese tiempo, retirar la olla del fuego y dejarla a temperatura ambiente hasta que el rabo se enfríe. A continuación, retirar el rabo y reservar el caldo.

- Desmigar la carne del rabo y formar hebras con la propia carne y también con el colágeno adherido a los huesos.

- Colar el caldo utilizando un colador fino y reducirlo a fuego medio hasta obtener la textura de una salsa ligera. Bañar las hebras de carne con este jugo para aportar sabor y jugosidad. Reservar el resto de jugo reducido para preparar la reducción en aderezo.

La ensalada

- Deshojar la lechuga, retirar las hojas exteriores si están dañadas y sumergirla durante unos segundos en un baño de agua fría. Escurrirla sobre un paño hasta que las hojas se sequen.

- Rallar el queso curado con un rallador grande. Moler los granos de pimienta negra y sazonar con ella el queso.

La reducción en aderezo

- Introducir en un recipiente el caldo de rabo con el ajo y la yema de huevo y triturar con un batidor eléctrico de mano. Añadir muy lentamente el aceite en forma de hilo sin dejar de batir hasta formar una emulsión. Poner a punto de sal y reservar tapado en refrigeración.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Precalentar un horno a 130 ºC.

Abrir un pan de Viena longitudinalmente y retirar parte de su miga. Colocar sobre una de las mitades del pan el queso sazonado con pimienta y repartir sobre él las hojas de lechuga hasta cubrir por completo la superficie del pan.

Calentar el rabo de toro desmigado en el horno precalentado sin que la carne llegue a resecarse.

Untar la otra mitad del pan con la reducción en aderezo y colocar encima el rabo desmigado ya caliente.

Por último, juntar las dos partes del bocadillo y cortarlo en 6 trozos.

COMER COMO ANALFABETOS

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define como analfabeto a aquella persona que no sabe leer ni escribir y, en una segunda acepción, le aplica el calificativo de ignorante, falto de cultura. La palabra se recoge por primera vez en el diccionario de 1914, que describe al analfabeto como «el ignorante que ni aun conoce el alfabeto». En 1936 la definición se simplifica y a partir de entonces analfabeto es aquel «que no sabe leer».

El hecho de que, por culpa del analfabetismo, una persona no pueda emprender ciertas actividades necesarias para su desarrollo y el de su comunidad es algo que ha preocupado enormemente a la sociedad durante el último siglo. El conocimiento de la lectura y la escritura es uno de los instrumentos fundamentales para el desarrollo personal del ser humano, considerado como alguien que debe desempeñar una función social, cívica y económica dentro de la sociedad que le acoge y de la que forma parte.

Históricamente los casos de analfabetismo se han localizado en el seno de familias marginadas geográfica o culturalmente, que no tienen acceso al sistema educativo o que no permanecen en él el tiempo suficiente para adquirir las habilidades más elementales. Posteriormente, las circunstancias del entorno laboral y social tampoco exigen ni estimulan la alfabetización de un ciudadano que en muchos casos no es consciente de las implicaciones de su carencia. Es más frecuente que una persona poco preparada se defina como necesitado o desamparado que como ignorante, porque para él es más significativo ser un trabajador mal retribuido que no saber leer y escribir correctamente.

Si en los países menos desarrollados la situación de atraso intelectual se da en los entornos donde no hay acceso a la educación básica, en las sociedades industrializadas se enmarca dentro de la ignorancia de ciertas complejidades sociales y tecnológicas. No poseer los conocimientos necesarios para desenvolverse en el mundo de las nuevas tecnologías ha generado una brecha técnica entre diferentes estratos de la sociedad, entre comunidades e incluso entre países y continentes. A falta de un vocablo más adecuado se utiliza el término *analfabeto* asociado a

adjetivos más concretos para designar incapacidades en ámbitos ajenos a las letras, como el «analfabetismo digital», por ejemplo. Para el poeta y dramaturgo alemán Bertolt Brecht el peor analfabeto era el analfabeto político, «aquel individuo que no oye, no habla, no participa de los acontecimientos políticos. Aquel que se enorgullece de su odio hacia la política ignorando que de su ignorancia nace la prostituta o el menor abandonado».

La tasa de analfabetismo en la sociedad española ha pasado de un 63 por ciento en 1900 a un 2,4 por ciento en 2001, lo que muestra con claridad cómo en un siglo se ha transitado hacia lo que hoy conocemos como sociedad de la información. Pero este gran avance no ha evitado que un sector amplio de la ciudadanía se vea sumido en la incertidumbre, incluso en el tedio, ante la cantidad y variabilidad de datos y opiniones acerca de cada tema, lo que dificulta la formación de una opinión sólida. La información no es sinónimo de conocimiento —a veces es incluso su antónimo—, aunque a priori pueda parecer que es parte del mismo. Quedan lejos las aspiraciones de alcanzar una sociedad del conocimiento en la que el espíritu crítico, el discernimiento y el análisis a partir de una información contrastada nos ayuden a tomar las decisiones más adecuadas, entre otros motivos porque los terrenos donde se gesta el saber son cada vez más amplios y complejos y porque este se muestra cada vez mas escurridizo, sólo al alcance de un reducido grupo de expertos que, al parecer, son los únicos que pueden estar al día y tomar las decisiones correctas.

La alimentación no escapa a esta incertidumbre derivada de la abundancia de referencias y datos, a veces contradictorios, provenientes de todos los ámbitos posibles, desde la publicidad comercial a las instituciones. Esto ha provocado que en la sociedad de la información se aprecien bolsas de desconocimiento causadas por la omisión voluntaria de interés, una especie de ignorancia pactada que claudica en favor de la decisión de terceros. Esto no pasaría de ser anecdótico si no se diera la circunstancia de que el ciudadano de hoy conoce más referencias acerca de la vida y obra de los jugadores de su equipo de fútbol favorito que de los alimentos que se lleva a la boca su familia. Parafraseando a Bertolt Brecht, podríamos afirmar que el analfabeto alimentario es aquel individuo que no oye, no ve y no quiere saber nada de lo que rodea a su comida. Es aquel que presume de su desinterés y aversión por la cultura culinaria, ignorando que de su desconocimiento surgen las amenazas a la tradición, la pérdida de diversidad, los fraudes e incluso los desequilibrios en la dieta.

¿Qué supone ser un analfabeto en materia de alimentación? Supone ceder ante las prisas y el estrés, comiendo rápido y en exceso y masticando insuficientemente; supone vivir en un contexto donde las gasolineras expenden tantas bebidas azucaradas y comida rápida como gasolina y donde más de la mitad de las enfermedades de la población están vinculadas a los malos hábitos alimentarios; supone desarrollar prácticas obsesivas frente a la comida, tratando de paliar nuestros estados de ánimo negativos —soledad, aburrimiento, ansiedad, baja autoestima— a través de nuestra relación con ella; supone desconocer de qué se compone y de dónde procede lo que ingerimos, y, por tanto, dejar de lado las implicaciones económicas, ambientales y culturales que se derivan de consumir unos productos y no otros; supone perder la formación gastronómica, desoír las demandas nutritivas, hedonistas y alegóricas que la comida puede satisfacer, dejar de lado la carga biológica, afectiva, social, cultural y familiar que la gastronomía lleva consigo y permitir que el paladar se acostumbre a unos sabores que no existen en la naturaleza y que se obtienen de forma artificial. Un consumidor que no estimula el apetito de sus sentidos tampoco estimula el apetito de su imaginación y se rinde a los instintos. Esto es lo que significa ser un analfabeto en materia alimentaria.

Hay quien puede pensar que el tiempo invertido en la mesa es tiempo desperdiciado. «El tiempo es oro», se nos repite, y comer se convierte así en un trámite que se puede resolver rápidamente. Una evidencia de que esta idea ha calado en buena parte de la sociedad es el triunfo de la comida rápida y las nuevas formas de comederos para humanos donde se lleva a cabo el acto de comer sin la ritualización de la mesa, que pierde fuerza mientras la ganan el pragmatismo y la prisa.

El tiempo invertido en un plato puede ser una inversión de salud, una adquisición de cultura, un ejercicio de comunicación y tolerancia, un momento de observación y conocimiento, una estimulación para los sentidos, una ocasión para recordar, imaginar y descubrir… Y muchas cosas más que nos demuestran que al comer se construye la civilización. Depende de cómo se mire, también puede ser un simple trance forzoso.

Garbanzos verdes de la mata entre patatas y flores de tomillo

Comer bien es un privilegio de personas inteligentes, más que de personas adineradas. Habitualmente olvidamos que muchos de los caros iconos de la alta cocina tiempo atrás fueron despojos, e incluso ingredientes marginales: el caviar, el foie gras, las *kokotxas* y las angulas llegaron a ser alimentos de gente humilde. Hoy en día, con algo de atención y curiosidad, podemos adquirir productos extraordinarios y sorprendentes en nuestros huertos, campos y mercados, como estos garbanzos verdes.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

Los garbanzos
2 k de garbanzos verdes en vaina
2 l de agua

Las patatas
12 patatas Ratte
28 g de sal fina
2 l de agua

El caldo de tuétanos
5 k de tuétanos
1 k de garbanzos
5 l de agua
200 g de cebolla
1 cabeza de ajo

Flores de tomillo

ANOTACIÓN PREVIA
Los garbanzos verdes no se comercializan. El único modo de conseguirlos es entrar en contacto con alguien dispuesto a sembrarlos y recogerlos cuando la clorofila aún esté presente en el

fruto y hayan alcanzado el tamaño ideal. Si se dejan crecer demasiado, desarrollan a su alrededor una piel similar a la de las habas y además su color vira muy rápidamente hacia tonos marrones, por lo que se deben tratar con cuidado y delicadeza.

ELABORACIÓN

Los garbanzos

Desgranar los garbanzos de la vaina, con cuidado de no separar las dos mitades del fruto (el garbanzo fresco es muy delicado). Guardarlos en refrigeración.

Cocer los garbanzos en agua hirviendo durante 3 minutos. Escurrirlos con cuidado y estirarlos sobre una bandeja con un paño húmedo debajo. Reservarlos a temperatura ambiente.

Las patatas

Pelar, lavar y cocer las patatas en agua y sal durante unos 10 o 12 minutos, dependiendo de su tamaño. Escurrirlas y estirarlas sobre una bandeja. Reservarlas a temperatura ambiente hasta que se enfríen por completo (aproximadamente 3 horas).

El caldo de tuétanos

Hidratar los garbanzos la víspera.

Introducir los tuétanos en un recipiente con agua y hielo y dejar que se desangren durante unas 12 horas.

Pelar las cebollas y los ajos. Introducirlos en una cazuela junto con los huesos desangrados y los garbanzos hidratados. Cubrir con agua, llevar a ebullición y cocer suavemente durante 6 horas. Colar el caldo por un filtro de malla fina. Reservar en refrigeración durante unas horas y desgrasar.

Reducir hasta obtener una textura cremosa y un sabor más concentrado.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir en un cazo las patatas junto con el caldo de tuétanos y cocer durante 5 minutos a fuego muy suave para que la patata aporte textura al jugo.

Momentos antes de servir, añadir al caldo los garbanzos verdes y mezclar, con cuidado de no romperlos.

Servir en platos calientes con hendidura o en cuencos calientes. Colocar aleatoriamente las flores de tomillo sobre el conjunto.

LA ERA DE LA COMODIDAD

> «Actuamos como si el lujo y la comodidad fueran lo más importante en la vida, cuando lo único que necesitamos para ser realmente felices es algo por lo cual entusiasmarnos.»
>
> CHARLES KINGSLEY

En abril de 1748, el aristócrata inglés John Montagu tomaba parte en las negociaciones del segundo tratado de Aquisgrán como miembro de la delegación que acompañó a la emperatriz María Teresa I de Austria. Las conversaciones se sucedieron durante seis meses hasta que el 18 de octubre se ratificó finalmente el histórico tratado que puso fin a la guerra de sucesión austriaca y calmó, al menos temporalmente, los percances derivados de los anhelos colonialistas de Francia y Gran Bretaña, los intereses de Prusia y las tensiones angloespañolas.

Paradójicamente, el que fuera Primer Lord del Almirantazgo, Primer Secretario de Estado y Postmaster General en un período tan crucial de la historia de Gran Bretaña no es recordado especialmente por sus habilidades mediadoras o por sus proezas diplomáticas, sino por su apatía y dejadez a la hora de comer. La única mesa que le quitaba el sueño a este alto funcionario era la de juego, frente a la que se llegaba a pasar hasta veinticuatro horas, entretenido con las cartas y desatendiendo quehaceres tan básicos como el de alimentarse. Durante las negociaciones de la Paz de Aquisgrán, sus criados, turbados ante esta situación, decidieron prepararle alimentos que pudiese tomar mientras disfrutaba de su distracción favorita. Y una de esas preparaciones casuales es la que hizo conocido el nombre del IV conde de Sandwich, otro de los títulos que ostentaba.

La manera de comer acredita fielmente el modelo de vida adoptado, como nos recuerda Jesús Contreras, director del Observatorio de la Alimentación, al manifestar que «somos lo que

comemos pero también comemos como vivimos». Hay que tener por seguro que nuestro modo de proceder se manifestará ante el plato, sea este descuidado o recto, responsable o desordenado. Y es que en ese laboratorio social que es la mesa se refleja como en pocos lugares el nudo configurado por los modales y las propensiones, la cultura y los instintos del ser humano. La forma de sentarse, compartir, ingerir, relacionarse o, simplemente, estar revela, sin necesidad de conversar, lo que nos deleita o nos disgusta, por mucho que intentemos escondernos bajo el personaje que nos hemos inventado para sobrevivir en la vida cotidiana.

Comer nos desnuda y nos muestra tal y como somos, dotando a cualquier gesto, ya sea por defecto o por exceso, de un significado relevante. Pero esta circunstancia no sólo se limita al plato, sino que se extiende al momento en el que proyectamos lo que vamos a consumir e indudablemente al instante en el que lo adquirimos. En este sentido, lugares como los bufets libres, los *food courts*, las galerías comerciales y los supermercados presentan situaciones interesantes de estudiar, ya que estimulan los instintos y revelan unas propensiones que el pudor o la sociedad hace tiempo dejaron de dominar.

Y si comemos como vivimos, ¿cómo vivimos hoy en día? La respuesta podría ser que de muchas formas al mismo tiempo, dentro de una sociedad cada vez más ecléctica. Y si bien no se puede negar que disfrutamos de una realidad muy plural, compuesta por opiniones, elementos y estilos diferentes, tampoco se puede dejar de advertir que la espiral de aceleración incentivada por la rapidez con la que transcurren los acontecimientos y el volumen de estímulos y oportunidades que nos brinda el mercado ha transformado radicalmente el sentido, significado, conocimiento y valor de lo que comemos en la actualidad.

No sabemos si tanta celeridad está justificada o no, pero es innegable que ya forma parte de nuestra realidad cotidiana. A principios del siglo XX comenzaron a aflorar en las ciudades modelos de restaurantes urbanos, de comida informal, fugaz y casual que colgaban en la entrada letreros anunciando: «¡Aquí se come rápido y bien!». Estas proclamas dejaban estupefactos a los amantes del masticar lento y las sobremesas largas, como el gran gastrónomo francés Curnonsky, que consideraba inconciliables los adverbios rápido y bien cuando se asociaban a la comida. Quizá fuese una afirmación un tanto excesiva, pero el propio Curnonksy escribía en sus *Recuerdos gastronómicos*: «Es una verdad constatada que el tiempo no respeta lo que se hace sin él».

Resulta evidente que esta apresurada manera de proceder ha transformado en las últimas décadas nuestra relación con los productos, la cocina, el entorno e incluso las personas. Más que explorar lo que sucede, acumulamos situaciones, sin tiempo suficiente para saborearlas y aprender de ellas. Comemos aceleradamente, nos relacionamos con prisas, viajamos sin recrearnos en el trayecto y, lo que es peor, una buena parte de la población considera normal esta forma de actuar, lo que está dejando huella en las prácticas cotidianas y, por supuesto, también en el ámbito de la alimentación. Los hogares están más dotados de utensilios culinarios que nunca, pero casi no cocinamos con ellos. La práctica social en torno a la mesa se ha desplazado a los fines de semana y el resto de los días almorzamos fuera de casa, donde cenamos despreocupadamente y ya no manipulamos alimentos, sino que nos limitamos a ensamblar elaboraciones manufacturadas o a recalentar porciones de la llamada «quinta gama» —comida preparada— sin más esfuerzo que apretar un botón. En las nuevas sociedades la comodidad ha vencido a la cocina.

Hemos llegado a un punto en el que la inercia del dejarse hacer franquea lo puramente manual y alcanza los espacios del intelecto, del mundo de la información y el conocimiento. Más que a la reflexión, esta dinámica induce a la pasividad y así se ha impuesto el consumo de enunciados, que nos evitan tener que comparar y analizar. Las guías de restaurantes, los manuales de vinos o los catálogos de productos gastronómicos firmados por expertos distinguen con una sencilla puntuación las calificaciones de las bebidas, establecimientos o artículos culinarios sin llegar a explicar los motivos que justifican esa valoración. Basta con un encabezamiento, con una foto, con las ideas digeridas por un tercero. Cada vez se hace más natural que otros piensen por nosotros.

Pero esta situación de desgana es, si cabe, aún más evidente cuando llenamos el carro de la compra. Muy pocos ciudadanos leen la composición de la mercancía que adquieren y simplemente se dejan sugestionar por los reclamos de las etiquetas: «con omega3», «reduce el colesterol», «bajo en grasas», «sin colorantes ni conservantes», «25 por ciento más», «auténtica receta tradicional», «eco», «bio» o «nueva formulación»… Todos estos eslóganes son fruto de estudios acerca de la diversidad de motivaciones, intereses y sensibilidades existentes en la sociedad. Que los mensajes sean contradictorios, incompletos o que tengan fisuras informativas importa poco dentro del torbellino de datos en el que nos movemos

actualmente. Todo lo admite una sociedad de la información sobreinformada y fatigada.

Esta pereza mental nos hace derivar hacia opciones cada vez más cómodas, apáticas y fáciles, hacia mecanismos que nos transforman en observadores, lejos de la acción y la participación. La ambición de no hacer nada ha llegado a convertirse en un pensamiento colectivo, casi en una doctrina que guarda culto a los titulares. Pero uno de los inconvenientes de dejarse llevar por la comodidad es que, con el tiempo, aumenta su inercia. Se comienza renunciando a pensar y se termina dejando que otros nos sugieran qué sentir y que incluso sientan por nosotros. En la actualidad nos han persuadido de que consumir un yogur es sinónimo de serenidad; de que por medio de un refresco de cola ensalzamos la amistad y que una cerveza nos aporta confianza. La alegría y felicidad no son tales si no se exteriorizan brindando con un vino espumoso y la paz sólo puede manifestarse por medio de una bebida de soja. La apatía afectiva la emplea el mercado para extender sus ventas. Y hasta tal punto nos hemos mimetizado con los reclamos de la publicidad que adquirimos muchos de estos productos según nuestro estado de ánimo.

La flojera intelectual estimula procedimientos instintivos y no es extraño que seleccionemos el restaurante con más cola en la entrada porque interpretamos que toda esa gente sabe a dónde va; entramos en la taberna con más papeles esparcidos por el suelo porque vemos en la suciedad una señal de ajetreo y buen hacer; nos dejamos atrapar por escaparates donde se promete una «oferta especial», una liquidación o una cantidad limitada de producto; nos cautiva el aroma a bollería recién horneada, aunque sea simulado; y nos persuade el actor vestido de cocinero que en la televisión prueba unas sartenes que nos harán adelgazar, a pesar de que sepamos que es una mera interpretación.

Para justificar tanta comodidad y el hecho de que otros actúen y piensen por nosotros se implantan ideas del tipo «*time is money*» —el tiempo es oro—, que se repiten hasta asumir que derrocharlo es una obscenidad. Se desarrollan tecnologías que simplifican los procesos culinarios y se diseñan alimentos que se consumen in situ simplemente para ahorrar minutos. Se estimula el concepto de lo fácil, se alaba el modelo de la sociedad del ocio y se incita a una inactividad que se muestra como un patrón de éxito mientras, paradójicamente, va aumentando la tensión entre esa rápida manera de vivir y el culto a un reposo necesario que ha dejado los preliminares culinarios en manos de la industria agroalimentaria.

Con los platos de «quinta gama» el protocolo de comprar y elaborar lo efectúan los fabricantes, de tal modo que el ritual de la cocina queda reducido exclusivamente a la apertura del paquete.

Las inercias del mercado en la sociedad de la prosperidad han impuesto el binomio comodidad-precio sobre el resto de las condiciones que se ocultan tras los alimentos. En pos del bienestar se diluyen aspectos imprescindibles para la supervivencia de muchos productos y maneras de hacer. Uno de los rasgos de este progreso de la cultura del acomodo es que ni siquiera lleguemos a preguntarnos cómo es posible que dos productos aparentemente idénticos tengan un precio tan desigual. Se da la paradoja de que los alimentos y las formas de elaboración de toda la vida han sido desplazados por copias casi idénticas obtenidas en países y territorios donde las condiciones son más beneficiosas para el negocio de los grandes productores. Esta situación está provocando que se despoje a las culturas locales de formas de vida asociadas históricamente a su territorio y cultura; que se arrebate a los municipios elementos de identidad, riqueza y progreso; que por el camino se desprecie el valor paisajístico, la singularidad y la fragilidad de los espacios utilizados para el desarrollo de estas labores; que se usurpe el nombre, la apariencia, la representación y el futuro de productos que son mucho más que calidad y precio. El bajo coste de estos sucedáneos ha estimulado la imagen irreal de que los productos locales son muchísimo más costosos. En proporción, no son más caros que en tiempos de nuestros padres y abuelos, pero al no advertir este hecho facilitamos que se den las condiciones idóneas para que prospere este *top manta* alimentario. En la sociedad de la comodidad es más oportuno mirar para otro lado, no querer saber y, si se da el caso, culpar al sistema, a las multinacionales o al gobierno de lo que ocurre, mientras cargamos a mitad de precio el carro de la compra. Deberíamos ser conscientes de que muchas veces hay alguien que está pagando lo que no abonamos como consumidores. Serán los trabajadores sin derechos del segundo o tercer Mundo, será el medio ambiente sobreexplotado, será la cultura disminuida, la sociedad desvertebrada, la tradición degradada o la diversidad perdida… pero alguien está pagando ese coste.

Por eso se puede afirmar que ir a comprar no es una mera labor de abastecimiento, sino una manera de expresarnos. Por estudiada que esté, la forma de mirar o de vestir no deja de ser una mera interpretación, pero el carrito de la compra, como la forma de comer, constituye una radiografía de nuestra realidad más íntima y

difícil de maquillar. Los paquetes de alimentos en lonchas, congelados o precocinados, las barquetas de verdura, pescado o fruta, las botellas de refresco, zumos o alcohol evidencian, más allá de nuestros gustos, un paisaje de equilibrios y debilidades muy profundo. Revelan nuestra situación personal, nuestro estado de ánimo, nuestras posibilidades económicas, nuestros miedos, nuestras necesidades… Las bolsas de la compra proporcionan indicios de cómo vivimos, cómo nos comprometemos, lo que hemos abandonado y en qué nos hemos convertido.

Hoy en día disponemos de una cantidad de opciones jamás vista a la hora de adquirir nuestra comida, pero no deberíamos olvidar que este privilegio viene acompañado de una carga enorme de responsabilidad. La gran diversidad de productos y la avalancha de datos que los acompañan (a veces no muy precisos y en ocasiones contradictorios) no siempre contribuyen a que hagamos la elección más correcta. Tampoco ayuda nuestro modo de vida actual. A pesar de todo, debemos aspirar a ejercer nuestra voluntad individual a la hora de hacer la compra dentro de un marco de conocimiento y educación adecuados; un marco que nos permita tomar la decisión correcta sin dejar de ser nosotros mismos y admitiendo que comer, en el marco de la sociedad actual, supone una ocasión para crecer social y colectivamente, de comprometerse con el mundo, que va mucho más allá del papel de meros espectadores. Pero todo esto sólo se conseguirá si nos desprendemos de nuestra pereza a base de cultura gastronómica y formación alimentaria.

Flan cremoso
con caramelo ligero

Esta receta propone preocuparse por conocer, recuperar sabores e invertir tiempo en la búsqueda de buenos productos para confeccionar un simple y delicioso flan.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

El caramelo
100 g de azúcar
25 ml de agua

El flan
800 ml de leche de vaca fresca
50 g de huevo de caserío
Una pizca de sal 100 g de azúcar

ELABORACIÓN

El caramelo
Introducir el azúcar y el agua en una cazuela pequeña y ponerla al fuego hasta que alcance los 120 ºC. Volcar el caramelo resultante en un molde de horno y dejarlo enfriar.

El flan
Calentar la leche hasta que alcance unos 50 ºC y disolver en ella el azúcar.

Batir los huevos suavemente, sin montar. Añadir la pizca de sal y la leche ya azucarada poco a poco.

Calentar un horno mixto a 92 ºC y un 10 por ciento de humedad o, en su defecto, introducir una bandeja con agua en el horno para que genere vapor. Verter la mezcla en el molde con el caramelo y

taparla con film alimentario o con su cierre metálico.

Introducir el molde en el horno durante 45 minutos. Verificar entonces si la mezcla ha cuajado. La fuerza del cuajado será sutil pero clara.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dejar que el flan se temple durante dos horas a temperatura ambiente. Pasado ese tiempo, desmoldarlo sobre un plato.

MAMÁ INDUSTRIA

Afrontar los usos y costumbres alimentarias de un pueblo requiere no sólo introducirse en el enmarañado tejido de su cultura sino también en el variable terreno material y simbólico que lo conforma, a veces difícil de rastrear debido a la modificación inexorable del tiempo. Está claro que la obligación de nutrirse ha establecido muchos aspectos de la idiosincrasia de las comunidades y ha derivado, en ocasiones, en una rica, sensual y profunda interpretación de la cocina, así como en un reparto de las tareas asociadas a la misma.

Se pierden en la noche de los tiempos las causas que estructuraron la división de trabajos entre individuos de diferente género, aunque todo parece indicar que en la mayoría de culturas mientras los hombres cazaban o procuraban la base primordial del sustento proteíco las mujeres cuidaban de las crías, recolectaban frutos y mantenían vivo el fuego. Alrededor de ese calor se gestó el modelo social, evolucionó el lenguaje y se desarrollaron los ritos y normas que mediante la exclusión o la bendición han condicionado el devenir de los hábitos alimentarios de los distintos pueblos.

La revolución neolítica trajo consigo la agricultura y la ganadería, modificando así el carácter nómada de las comunidades y permitiendo a las poblaciones asentarse definitivamente en el territorio. Ello propició a su vez que nacieran más hijos en el seno de esas comunidades y también un cambio de actividad para algunos individuos, que pudieron dedicar parte de su tiempo a otras tareas distintas a la recolección de alimentos. Así se sentaron las bases de las distintas formas de civilización que se han sucedido a lo largo de la historia. Pero a pesar de esta evolución, las mujeres continuaron cuidando del hogar y todo lo que en torno a él se cocía, erigiéndose durante milenios en portadoras excepcionales, no sólo del conocimiento culinario cotidiano local, sino también de las alegorías simbólicas y mágicas que poseía el ejercicio de dicha responsabilidad. Con los siglos, la interacción con otras culturas dio entrada a nuevas formas de conocimiento y el uso y empleo de otros productos, pero la estructura social y el papel de la mujer alrededor de la cocina no han variado demasiado hasta bien

entrado el siglo xx.

En más de una ocasión dejó escrito Néstor Luján que la historia de la alimentación va ligada prácticamente con toda la evolución de la vida del hombre y la mujer. Nos atreveríamos a decir que también va ligada a la idea plástica que del espacio y el tiempo modelamos los seres humanos. En pleno siglo xx se produce la incorporación de la mujer a la sociedad con plenos derechos y esta comienza a sacudirse los valores patriarcales que la retenían en el centro de la estructura familiar tradicional. La liberalización económica, necesitada de todos los recursos humanos y financieros disponibles, le da acceso al mercado laboral remunerado, siendo el interés económico uno de los mecanismos capaces de abrir vías para la equiparación de papeles.

A partir de ahí, la estructura de la familia convencional se ha modificado tanto como la manera de movernos, comunicarnos y relacionarnos entre nosotros. Obviamente también desde entonces ha cambiado la forma de comprar, cocinar y nutrirnos. Hasta hace un tiempo los mercados se surtían de productos del entorno y de temporada, con lo que el repertorio de posibilidades de cocinado era reducido, estacional y común al resto de la comunidad en la que nos encontrásemos. Las mujeres, en su rol consabido de amas de casa, adquirían lo necesario en los comercios y básicamente recurrían a fórmulas de preparación cuyo origen se perdía en algún espacio de la memoria colectiva. Cuando entraba un ingrediente nuevo en la ecuación habitual, este era empleado por toda la comunidad, lo mismo que los cuatro o cinco procedimientos existentes para prepararlo. Las elaboraciones de platos reflejaban dónde se estaba, qué se era y, de alguna forma, a qué se aspiraba.

Con los años, la evolución productiva, los avances en comunicación y transportes y la mundialización de los fenómenos han ampliado casi al infinito el acceso de posibilidades en productos y fórmulas de elaboración, provocando la desintegración de los espacios colectivos de conocimiento y perdiéndose así el denominador común que nutría el paisaje desde el que brotaba la tradición. Por poner un ejemplo significativo, venimos de un pasado con algunas trazas de hidrato de carbono, unas pocas verduras y cierta proteína, acompañadas de limitado conocimiento e interés por preparar algo distinto a un guiso abundante, y nos plantamos hoy ante una variedad amplia de ingredientes y preparaciones que aportan posibilidades cuasi infinitas. Ya no todos hacemos lo mismo en el mismo momento, con lo que se ha disipado la posibilidad de socializar ideas comunes y por tanto de formalizar una nueva

costumbre, al menos como se ha entendido hasta la fecha.

El poder de los mercados acompaña al hombre desde la constitución de las primeras civilizaciones, hasta el punto de ser impulsor de muchas exploraciones e invasiones que se han vivido a lo largo de nuestra vieja y reciente historia. Mantener vastos imperios ha necesitado de organizaciones complejas y un poderoso comercio para surtir las necesidades básicas de la gente, y avivar asimismo las exigencias de los sujetos más acomodados. Las rutas de la seda, de las especias o de la nueva España han surcado continentes en diferentes épocas, han comunicado territorios y acercado culturas. Siempre han estado ahí como rudimentarias compañías transcontinentales.

En los años veinte del siglo pasado emprendieron su andadura las grandes industrias alimentarias que, en muchos casos, y debido a su compromiso global, terminaron transformadas en importantes multinacionales. Hoy, como antaño, la industria de la alimentación muestra su poder alcanzando volúmenes de negocio superiores al de algunas compañías energéticas. Ellas son parte responsable en las tendencias de producción, conservación y fabricación de las materias primas que surten nuestras neveras. Siempre queda la duda de quién está por delante de quién, si el consumidor demandando lo que después la industria oferta o las multinacionales educando a su antojo los hábitos del público. Aunque lo más probable sea una respuesta que albergue ambas posibilidades. Con todo, nos encontramos en una realidad de modelos cambiantes de consumo paralela a la mutabilidad de la sociedad y sus demandas.

El cambio de forma de vida, de trabajo, de movilidad y de relaciones ha superado la visión tradicional de familia. En muy pocas décadas hemos pasado de reunirnos todos a comer en casa a la misma hora a una situación en la que cada uno come por su cuenta y riesgo. Los niños que no almuerzan en el domicilio de los abuelos comen en los comedores escolares mientras los padres lo hacen cerca de los lugares de trabajo. La reunión familiar alrededor de la mesa ha pasado de celebrarse al mediodía a darse, en el mejor de los casos, durante la cena. Los progenitores cansados no desean invertir más que el tiempo justo en preparar los alimentos, con lo que se han ido entregando a las bondades del consumo de productos preparados, que ha ido creciendo exponencialmente en cuestión de unos pocos años.

La imaginación, el ingenio y la paciencia, además de aquellas consideraciones asociadas a la tarea implícita del cocinar —como

son el compartir o la entrega para que la ineludible subsistencia nutricional mude hacia algo sugestivo, incitante y delicioso—, compiten con otras tareas cotidianas y otras formas de ocio, nuevos espacios en los que se ha resituado la cocina los fines de semana.

Diversos estudios indican que en las sociedades avanzadas casi el 70 por ciento de los productos que se ingieren en los hogares son de segunda, tercera o cuarta gama, es decir, están preelaborados. La función que antes realizaba la madre o la abuela ahora la asume la industria de la alimentación. Paradójicamente, cada vez hay más interés por los asuntos del paladar entre una población que ha interiorizado sabiamente que comer no sólo nutre los cuerpos sino que además alimenta el sentido de identificación.

Hemos pasado de ser ciudadanos en un plano local a transformarnos en consumidores en un plano global. Además de los atributos asociados a términos prácticos como son la comodidad, la calidad y el precio, los fabricantes deben percibir que hay otros rasgos relacionados con el bienestar como son la tipicidad de los entornos y las culturas culinarias, la personalidad, la conciencia y la identificación. Las novedades se solapan sobre experiencias viejas y la renovación no consiste en demoler lo antiguo, sino en incorporar lo mejor del mismo para edificar un futuro fértil y plural. Por este motivo, si el papel de madre lo está asumiendo la industria alimentaria debemos exigirle que observe con la racionalidad de una madre todo aquello que elabore y nos ofrezca.

Verdel escabechado al momento con cardo rojo y aceitunas

La tendencia a recurrir a alimentos precocinados o directamente preparados es una realidad creciente en nuestro entorno. En esta receta combinamos dos ingredientes desestimados o infravalorados, de temporada corta y escasa producción, como son el verdel y el cardo, y sugerimos recurrir a nuestra propia cocina preelaborada —pero sana y natural— apostando por el escabeche, que permite conservar el alimento durante un cierto tiempo y comerlo cuando nos convenga, y no necesariamente al poco de su elaboración. A modo de anécdota, proponemos escabechar el producto que habitualmente se suele consumir fresco y usar en su forma natural otro que normalmente se escabecha. Por supuesto, existe la opción de no proceder de esta manera, e incluso de recurrir a productos en conserva.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

El escabeche

500 ml de aceite de oliva virgen extra
½ cabeza de ajos
100 ml de vinagre de garnacha

El verdel

6 verdeles de 300 g

El cardo

1 cardo rojo
Agua
Tallos de perejil

Las aceitunas

15 aceitunas de la variedad impeltre

ELABORACIÓN

El escabeche

Calentar el aceite en una cazuela sin elevar la temperatura en exceso. Añadir los ajos enteros sin retirar la piel. Mantener la cocción hasta que los ajos suban a la superficie de la cazuela. Incorporar entonces el vinagre de garnacha y colar el escabeche. Guardar los ajos confitados para otras elaboraciones y utilizar para esta exclusivamente el aceite.

El verdel

Retirar la cabezas del verdel. Extraer con cuidado los filetes con la ayuda de un cuchillo muy afilado. Cortarlos longitudinalmente, dejando por un lado el lomo y por otro la ventresca.

Tallar perfectamente los trozos de pescado, retirando todo tipo de venas, vísceras o restos de sangre. Reservarlos en refrigeración, bien cubiertos con paños húmedos.

El cardo

Sumergir los tallos de perejil troceados en un cuenco con agua bien fría. Cascar los tallos del cardo y sumergirlos en ese baño, que evitará parcialmente la oxidación de los cortes.

Cortar los tallos de cardo en secciones de 14 cm. Retirar con cuidado las fibras del exterior y el interior, y finalmente picar esas secciones en cubos de 1 cm.

Las aceitunas

Pelar las aceitunas con un cuchillo afilado y mantenerlas sumergidas en aceite de oliva a temperatura ambiente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentar en una cazuela el escabeche de oliva a unos 50 ºC. Introducir en él los lomos de verdel tallados y deshuesados con la piel hacia arriba. Incorporar también la ventresca. Mantenerlos así durante unos 5 minutos.

Escurrir el pescado del aceite y depositarlo sobre una bandeja cubierta con papel absorbente. Retirar con mucho cuidado la piel del pescado, dejando a la vista la capa de grasa que hay entre la carne y la piel. Mantener el pescado en una estufa o armario caliente a 50 ºC.

Atemperar el cardo picado en un cazo pequeño.

Alternar los lomos y la ventresca de verdel con los trozos de cardo rojo en un plato llano. Disponer sobre el conjunto las aceitunas deshuesadas.

AUTODETERMINACIÓN CULINARIA

Los filósofos han visto en los conceptos de autonomía y heteronomía dos figuras de las formas de vida más contrapuestas: por un lado, la vida autónoma, regida por sus propias reglas y de acuerdo con la propia libertad e iniciativa; por otro lado, la sumisión y dependencia respecto de otros. Hay quien vive por sí mismo y hay quien es vivido por otros. De acuerdo con esta contraposición, cabe decir que nuestra conducta alimenticia está dirigida por una gran heteronomía. El margen de acción de que disponemos es muy limitado: son otros los que producen, cuando compramos lo hacemos con muy poca conciencia y generalmente son otros los que nos cocinan.

Pero los poderes políticos y económicos del montaje alimentario global no pueden nada sin los seres humanos, sin los consumidores y sus decisiones. Hay aquí un pequeño contrapoder de los sujetos que no deberíamos minusvalorar. Del mismo modo que la política o el capital requieren aceptación por parte de los sujetos, también las prácticas cotidianas de la comida tienen un efecto nada despreciable sobre las relaciones político-económicas. Dentro de los espacios de juego existentes, nuestra libertad de poder determinar qué comemos y cómo lo comemos pone límites reales a la política y las grandes empresas. En las prácticas culinarias uno está en condiciones de activar un principio de autogobierno muy prometedor en orden a modificar su propio modo de vida y su relación culinaria con el mundo. Cada uno, en ese ámbito existencial de la comida diaria, puede llevar a cabo una mejora de su entorno, aparentemente pequeña, pero en realidad inmensa.

En la actualidad, debido a su significado moral y global, comer es un verdadero acto político. Nuestras decisiones alimentarias de cada día, conscientes o automáticas, configuran el mundo, para bien o para mal. Cabría destacar dos actos que caracterizan el buen comer y que poseen una gran fuerza política, en el sentido amplio de la expresión: el consumo maduro e inteligente y el cocinar uno mismo de manera creativa.

Veamos en primer lugar el significado de la acción de comprar. El acto cotidiano de comprar es un acto en apariencia trivial, pero a

través del cual se constituye el mundo de la alimentación. Mediante cada acto de compra y con el consumo de alimentos tiramos de numerosos hilos de la red económica mundial, y de este modo tejemos nuestra propia parte de las condiciones globales de vida. Con cada compra nos comportamos de una forma ética y políticamente relevante frente a los agricultores y ganaderos, las condiciones de trabajo en el mundo rural, las estructuras de comercio y transporte, la calidad sanitaria y las leyes alimentarias, los tipos de preparación culinaria y las cuestiones del gusto, los lugares de compra, etc. ¿Y quién se comporta racionalmente al comprar? Pues fundamentalmente quien incluye entre sus criterios de compra los criterios de sostenibilidad social y medioambiental.

El segundo acto de autodeterminación gastronómica es el cocinar uno mismo, en la medida en que implica una ganancia de soberanía frente al mundo. Cuando uno hace su propia comida y no delega en otros su preparación, en cierta forma se pone en primera línea de los procesos de trabajo y decisión que determinan qué se come y cómo se come. De este modo tan accesible se procura uno los gozos de una vida autodeterminada desde el punto de vista gastronómico. Se supera así esa despersonalización que ha cristalizado en los diversos productos de comida precocinada o en la tradicional asignación de roles domésticos. En el trabajo de cocinarse para sí mismo deja uno de estar alienado en lo que otros han hecho y al mismo tiempo recupera una experiencia de inmediatez en un mundo que es, desde tantos puntos de vista, algo de segunda mano. El sujeto culinariamente activo simboliza el humanismo de una vida libre e independiente. De ahí esa fuerza simbólica que incluso podríamos calificar como revolucionaria.

Ralladura helada de mentol con una conserva casera de melocotones

Una forma de evidenciar la autodeterminación culinaria del individuo es trabajar con conservas caseras, pues ello valoriza el acto de cocinar nuestra propia comida, anteponiéndolo al simple gesto de adquirirlas en el mercado. Nuestra siguiente propuesta es tan sencilla como deliciosa.

INGREDIENTES

(para 6 porciones)

El melocotón

3 melocotones maduros
Esencia de almendra amarga
1 l de agua mineral
100 g de azúcar

La ralladura helada

8 g de gelatina en polvo
20 ml de agua
400 ml de agua mineral
1 vaina de vainilla
6 granos de pimienta negra
50 g de azúcar
20 hojas de menta fresca
100 ml de vino dulce Château d'Yquem 1982

Las almendras

Almendras frescas
Tallos de perejil

ELABORACIÓN

El melocotón

Diluir el azúcar en el agua y agregar unas gotas de esencia de almendra amarga.

Pelar los melocotones con una puntilla afilada y cortarlos en 2 mitades. Retirar la semilla del interior. Introducir las mitades de melocotón en una bolsa de vacío y cubrirlas con la solución de agua y almendra. Envasar al vacío para impregnar los melocotones con el agua de almendras. Vigilar que no se rompan o se deformen al envasarlos.

La ralladura helada

Mezclar en un vaso pequeño la gelatina con 20 ml de agua y dejar reposar hasta que se hidrate.

Calentar en una olla de tamaño mediano los 400 ml de agua mineral a fuego lento. Agregar los granos de pimienta rotos, la vaina de vainilla abierta y el azúcar. Retirar del fuego y cubrir con film. Dejar infusionar durante 30 minutos. Pasado este tiempo, colar a través de un colador de malla fina.

Incorporar al líquido la gelatina hidratada y batir hasta que se derrita. Añadir el vino dulce y las hojas de menta fresca y dejar que el conjunto infusione durante 15 minutos más.

Pasado ese tiempo, colar con un colador fino y descartar los sólidos. Transferir el líquido a unos moldes para cubitos de hielo y congelar.

Sacar los cubitos de hielo del molde y triturarlos con un procesador de alimentos o una licuadora. Reservar la ralladura resultante en un congelador a -18 ºC.

Las almendras

Abrir las almendras con un cascanueces y despojarlas de su piel interior. Sumergirlas en un baño de agua junto con los tallos de perejil.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir en un cuenco congelado una cucharada de ralladura helada de mentol. Colocar sobre él los melocotones y disponer las almendras a su alrededor.

6

PELIGROS Y DESÓRDENES

COMER EN LA SOCIEDAD DEL RIESGO

Hasta hace unos pocos años, el concepto de seguridad alimentaria hacía referencia fundamentalmente a un conjunto de disposiciones para combatir el peligro del hambre en ciertas regiones del mundo. Se trataba de que hubiera más alimentos a disposición de las poblaciones afectadas, de que hubiese suficiente para comer. En las sociedades avanzadas —que disfrutan de abundancia e incluso sobreabundancia en materia de alimentación, después de siglos de escasez— esta noción ha adquirido recientemente un sentido muy distinto. El riesgo no se refiere tanto a las escasez de alimentos como a su calidad; no se teme tanto morir de hambre como de haber comido mal. Hemos pasado de la preocupación por el hambre a la preocupación por el colesterol. El mundo se divide entre aquellos a los que le falta el alimento necesario y aquellos que tienen miedo de sus alimentos. En nuestros medios de comunicación cohabitan de manera obscena las hambrunas de una parte del planeta y los problemas de obesidad o los excedentes alimentarios en las zonas más ricas.

En nuestra situación actual alimentarse no es, por lo general, un problema de falta de alimentos sino de dinero. Ya no hay las típicas incertidumbres de la estación puesto que las industrias de conservación y distribución han acabado con la restricción de los productos a una determinada época del año: se pueden comer fresas en invierno o uvas en primavera. Nadie hace aprovisionamientos de aceite o azúcar cuando se entera de una escalada de los conflictos internacionales. Eso es un reflejo de otras épocas en las que era la cantidad y la regularidad del aprovisionamiento lo que podría generar preocupación; en la actualidad la angustia del consumidor se moviliza a partir de la cuestión de la calidad sanitaria, la salubridad de los alimentos. El temor a la penuria ha sido sustituido por el miedo al alimento malsano; la preocupación cuantitativa retrocede y crece el interés por la calidad. Lo cuantitativo se plantea únicamente en términos de restricción voluntaria (dietas), no como escasez impuesta.

Para la mayor parte del mundo desarrollado, desde hace unos años la pregunta no es «¿comeremos mañana?», sino «¿qué vamos a

comer?» o «¿dónde vamos a comer?». Es cierto que ni siquiera aquí ha desaparecido por completo la cuestión de la escasez, pero para la mayoría de la población la alimentación es objeto de una inquietud de otro tipo. Pensar en la alimentación es preguntarse qué comer, cuándo, cómo y con quién. Lo que nos preocupa es saber qué comer y en qué proporción, o sea, elegir. Nuestras inquietudes tienen que ver más bien con el exceso y la falta de criterio, con la gestión de unos requerimientos que se multiplican y contradicen. El miedo a los alimentos se ha convertido en un sentimiento bastante común, que se expresa en la angustia de no saber lo que comemos, como suele afirmarse.

Esto no significa necesariamente que los riesgos sean mayores, sino que han aumentado nuestras exigencias en materia de alimentación. Se da la curiosa circunstancia de que en cuestiones de seguridad sanitaria de los alimentos los riesgos no han sido nunca tan reducidos, mientras que tendemos a considerarlos mucho más elevados. Contrariamente a algunos prejuicios e imaginarios populares, los trabajos de los historiadores muestran a este respecto una asociación positiva entre industrialización y calidad de los alimentos. Nuestros miedos se propagan en un momento en el que nunca ha estado tan garantizada la seguridad de lo que ingerimos. Se podría incluso sostener la tesis de que el miedo al alimento insano se expresa en períodos de calma, de bonanza alimentaria. Una de las principales explicaciones del éxito de las conservas es precisamente la garantía sobre la higiene y la composición de los alimentos. Todo el desarrollo de las normas de calidad y la legislación contra los fraudes se ha efectuado en paralelo con el de la industrialización.

Al mismo tiempo, desde hace algunos años la medicina viene llamando la atención sobre las enfermedades vinculadas a la alimentación. La cuestión de la sanidad pública, el control y la vigilancia sobre los alimentos se ha convertido en una preocupación creciente del movimiento de los consumidores y de los poderes públicos. Los grupos agroalimentarios desarrollan estrategias cada vez más poderosas destinadas a responder a estas preocupaciones, al aumento de la reglamentación y a la inquietud creciente de los consumidores. La inocuidad de los alimentos y sus virtudes nutritivas se convierten en tema de debate planetario.

Entre las causas de ese contraste entre nuestra sensación y la realidad objetiva debe mencionarse el papel que en todo ello juegan los medios de comunicación. En los últimos años la alimentación ha irrumpido en la escena mediática, pero no lo ha hecho para llamar

la atención sobre los avances realizados (algo que tiene poco valor informativo), sino con ocasión de determinados escándalos y catástrofes. Tras la crisis de las «vacas locas» y la discusión en torno a los alimentos genéticamente modificados, se ha exacerbado un sentimiento de ansiedad en relación con la comida. La industria de la alimentación lo sabe, y por eso ha cambiado tanto en los últimos años el tratamiento informativo de sus productos. Toda la publicidad funciona hoy como una maquinaria para devolver la confianza y muchos anuncios están pensados justamente para educar al consumidor y ofrecerle una seguridad que con frecuencia se resuelve remitiendo a lo ya conocido: la receta de la abuela, la fiabilidad de lo local, el valor de lo rústico y ancestral… Hay unos productos falsamente imperfectos que refuerzan esta ilusión en un público ávido de referencias seguras. El sector alimentario ya no exhibe una tecnología agresiva y presenta sus productos con un aspecto manufacturado y deliberadamente tradicional, con un *«home made touch»*. De lo que se trata es de personalizar los productos para humanizarlos, «destecnificarlos», omitiendo cualquier referencia a la elaboración que no sea como actividad artesanal o familiar.

Con motivo de la crisis de las «vacas locas» alguien dijo que, más que las vacas, los que estamos locos somos nosotros mismos, los consumidores inseguros. Es verdad que la obsesión por la seguridad tiene unos efectos perversos y, cuando se insiste en los controles para reducir los riesgos de intoxicación alimentaria, esto es entendido por la gente como la prueba de que ese riesgo existe. Insistir en la seguridad y la calidad tiene el efecto bumerán de extender la inquietud de los consumidores. Ahora bien, es una manera demasiado cómoda de resolver el problema achacarlo a la histeria colectiva. La percepción de los profanos no debe ser considerada necesariamente como algo irracional; con frecuencia es una llamada de atención sobre aspectos que científicos y productores tienden a desconsiderar. Tener en cuenta las percepciones de los profanos es indispensable en los procesos de evaluación de riesgos. Hay aquí una exigencia de ciudadanía y debate democrático en virtud de la cual los expertos no tienen la última palabra.

La razón de fondo de esta inquietud tiene que ver con la importancia que el hecho de comer tiene para los seres humanos y, por tanto, para las sociedades. El riesgo es una invariante de la alimentación humana que hay que aprender a gestionar en cada época. Precisamente una de las cuestiones más interesantes de la

antropología de la alimentación consiste en la capacidad humana de producir, preparar y consumir los alimentos acumulada a través de las generaciones. Los estudios de Marvin Harris y Claude Lévi-Strauss, entre otros, nos introdujeron hace años en ese enigma que algunos han podido considerar como el origen mismo del pensamiento científico. Me refiero a esa «dietética profana» de la que disponen todas las culturas y que estructura el orden de lo que se puede y lo que no se puede comer.

Pero los riesgos derivados de la alimentación no se pueden suprimir del todo por una razón de principio. Para comprenderlo basta con reflexionar un instante sobre lo que significa comer. Comer es permitir que entre en nosotros un alimento que participa en nuestra vida corporal íntima, traspasa la frontera entre nosotros y el mundo, nos reconstruye y puede transformarnos. Esta es la razón por la cual la alimentación produce en nosotros la sensación de control de nuestra vida cotidiana, frente a lo que desarrollamos una estrategia de protección, tal vez exagerada o poco fundamentada en ocasiones, pero que también debe ser objeto de la correspondiente formación. Si la madurez consiste en no tener miedo excesivo ni en ser irracionalmente intrépido, la formación en lo relativo a la alimentación tiene que ver con el desarrollo —tanto en el plano individual como colectivo— de procedimientos para reducir el riesgo tanto como sea posible sin anular la curiosidad que también se experimenta con la boca. Sin la osadía de la experimentación los seres humanos estaríamos todavía comiendo alimentos rudimentarios. Nos habríamos perdido buena parte de nuestros mejores ingenios.

Tuétano con ortiguilla de mar

Tras la crisis de las «vacas locas» se implantó en varios países la prohibición de consumir algunas partes del ganado vacuno. Un problema generado por la codicia de unos pocos acabó perjudicando la cultura y el patrimonio culinario del resto. Esta receta de tuétano y anémonas reivindica la recuperación de algo que jamás debería haberse dañado.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

Los tuétanos

200 g de tuétano de hueso de vaca

Las ortiguillas

400 g de ortiguillas frescas

La crema de ortiguilla

1 l de agua

Los cuerpos de las ortiguillas

ELABORACIÓN

Los tuétanos

- Desangrar los tuétanos en agua y hielo durante 12 horas. Cambiar el agua si es necesario.

- Escurrir los tuétanos y envasarlos al vacío en bolsas de cocción. Introducir estas bolsas en un baño de agua con la temperatura controlada a 70 ºC. durante 40 minutos. Pasado ese tiempo, enfriarlas en agua con hielo para cortar la cocción dentro de las propias bolsas.

- Trocear los tuétanos fríos en 3 secciones e introducirlos en porciones individuales dentro de una cámara de refrigeración.

- Marcar las secciones de tuétano sobre una plancha caliente hasta

obtener un dorado uniforme en su superficie. Mantenerlas bajo una salamandra caliente hasta el momento de su servicio.

Las ortiguillas

Escurrir las ortiguillas del agua de mar en la que comúnmente se comercializan. Cortar sus filamentos con unas tijeras afiladas y reservar los cuerpos para preparar la crema de ortiguilla.

Colocar los filamentos sobre un colador y reunirlos en porciones de unos 20 g Repartirlos en contenedores cubiertos con film.

Cocerlos al vapor durante 3 minutos y transferirlos a un colador caliente para que se suelten un poco más.

La crema de ortiguilla

Introducir los cuerpos de ortiguilla en un cazo con agua y cocerlos al vapor durante 2,5 minutos a fuego medio. Retirar del calor y homogeneizar el conjunto con un batidor eléctrico de mano. Pasar la crema resultante a través de un colador de malla fina y reservarla en refrigeración.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentar la crema de ortiguillas en un cazo pequeño.

Colocar en el fondo de un plato sopero el tuétano caliente y un poco de crema de ortiguilla. Disponer encima los filamentos de ortiguilla y unos granos de sal gorda. Servir acompañado de un pan artesano con el que untar el conjunto del plato.

PEQUEÑA ANTROPOLOGÍA DE LA OBESIDAD

El fenómeno de la obesidad es un enigma que puede descomponerse en tres grandes interrogantes: ¿Por qué nos afecta más en la actualidad que en otras épocas históricas? ¿A qué se debe que esté tan socialmente diferenciado, es decir, que incida más en unos sectores sociales que en otros? Y, finalmente, la vieja pregunta de Lenin: ¿qué hacer?

Comencemos por la primera cuestión, que puede abordarse desde una perspectiva filogenética y otra sociocultural.

El desarrollo de la obesidad en los países avanzados puede explicarse por razones evolutivas, en la escala de la larga duración, y tiene que ver con una selección genética que se habría producido en las épocas en las que los alimentos eran escasos. Pensemos que la situación más habitual durante prácticamente toda la historia de la especie humana ha sido la incertidumbre alimentaria, esto es, la alternancia de períodos de cierta abundancia y de escasez relativa (por ejemplo, según las estaciones) o catastrófica. En ese contexto, el organismo humano se perfeccionó hasta desarrollar una gran capacidad de almacenaje, lo que se traduce sobre todo en la grasa corporal. Como afirma con ironía el sociólogo y antropólogo Bernard Beck: «En caso de hambre, los gordos comenzaban a adelgazar cuando los delgados estaban ya muertos». Pues bien, en situaciones de abundancia, esa capacidad de almacenaje que en épocas de escasez constituía una ventaja adaptativa se vuelve contra el individuo, se convierte en un elemento contra-adaptativo.

Es propio de nuestra especie algo que podríamos entender como una falta de adaptación a la abundancia; nuestra condición, adquirida en el curso de una evolución a través de la penuria y la incertidumbre, no ha tenido tiempo de hacerse con las nuevas circunstancias de unos pocos decenios de abundancia. Debemos enfrentarnos a la abundancia actual con un organismo más adaptado a las escasez de los recursos. Hablando desde una perspectiva evolutiva, esta relación que tenemos actualmente con los alimentos es inédita gracias a que la producción y la distribución moderna han hecho que desaparezca la preocupación por la escasez

en el horizonte del mundo desarrollado. Nuestros mecanismos biológicos continúan aplicándose en la actual situación como si la abundancia no fuera más que una situación transitoria. A muchas personas esto les pone en camino hacia la obesidad: las preciosas reservas que serían quemadas en el primer período de escasez quedan intactas y se acumulan inevitablemente. De ahí que nuestro principal problema consista en la regulación del apetito ante los recursos casi ilimitados.

Pero no basta con esa razón genética para explicar el actual desarrollo de la obesidad. Hay, sin duda, factores que se inscriben en el contexto económico y social. En las sociedades modernas los gastos energéticos de los individuos han disminuido considerablemente debido a los hábitos sedentarios, la calefacción y el aire acondicionado, a la mecanización de muchos trabajos, al desarrollo de los medios de transporte individuales o colectivos, a nuestra forma de vida sedentaria. El resultado es un balance energético desequilibrado a favor de las entradas. La energía excedentaria se almacena y el sobrepeso, con el paso del tiempo, se convierte en obesidad.

Así pues, las causas de la obesidad son complejas y el fenómeno sólo se explica por una conjunción de razones genéticas y ambientales. A quien exigiera una respuesta más rotunda en términos de qué es lo más importante, se le podría responder con unas palabras de George Bray, eminente investigador especializado en obesidad: «La genética prepara el arma y el ambiente aprieta el gatillo».

Nuestro segundo gran interrogante plantea la cuestión acerca de por qué la obesidad es un fenómeno socialmente diferenciado, es decir, que incide más en unos sectores sociales que en otros. Todos los estudios sociológicos coinciden en señalar que la obesidad incide de maneras diversas entre los hombres y las mujeres, en los distintos grupos sociales y en función del nivel de desarrollo. Hasta los años sesenta, en las sociedades desarrolladas las mujeres obesas eran más numerosas en la zona baja de la escala social, mientras que los hombres gordos se encontraban con más frecuencia en los grupos sociales favorecidos. Desde hace poco asistimos a una disminución de la obesidad masculina en las clases sociales elevadas y a su incremento en los grupos populares y clases medias. En las sociedades occidentales coexisten actualmente dos tipos de obesidad masculina: una obesidad «distinguida» y una «popular». En el caso de las mujeres, la obesidad se ha reforzado más bien en la zona baja de la escala social.

En las sociedades avanzadas el estatuto social influye igualmente en la actividad física, lo que es un factor fundamental para evitar el desequilibrio energético actual. Si la actividad vinculada al trabajo ha disminuido considerablemente, la actividad física inscrita en la lógica del tiempo libre se ha desarrollado de forma muy desigual. Con el objetivo de la estética corporal y la delgadez, los hombres (y más aún las mujeres) de las clases medias y superiores practican con intensidad deportes y ejercicios de un gran desgaste físico. Es una de las razones por las que puede afirmarse que la posición social tiene un impacto sobre la obesidad a través de los modos de vida, las prácticas alimentarias, la actividad física y el nivel de información. Pero también ocurre lo contrario: que la obesidad influye en la posición social, dificultando el ascenso en la escala social.

Algunos antropólogos plantean una curiosa explicación del hecho de que la obesidad afecte más a quienes están en lo más bajo de la escala social. Existiría una diferenciación social de los gustos, que se traduce en una sobrevaloración de lo energético y lo potente en los medios populares, algo que el sociólogo Jean-Pierre Corbeau propone interpretar en términos de «revancha social». Para los grupos sociales que, en una escala histórica, habrían pasado más hambre, el contexto contemporáneo de abundancia podría ser vivido en el plano imaginario como la ocasión de una revancha. En los sectores menos favorecidos económicamente existe un comedor que podríamos llamar «revanchista» y que está interesado sobre todo en la cantidad, tal vez porque él mismo o sus padres no conocieron la abundancia. Tras el consumo cuantitativo se esconde la pulsión, consciente o no, de exorcizar el hambre e identificarse con los modelos de éxito social.

La última pregunta para completar esta pequeña antropología de la obesidad nos sitúa en un horizonte de responsabilidad. ¿Qué deberían hacer las diversas autoridades para evitar o corregir una obesidad que incide tan negativamente en la salud? Dado que la obesidad es a la vez algo determinado por el comportamiento de los actores y por el sistema social, las posibles respuestas se dividen, de entrada, entre quienes ponen el acento sobre la responsabilidad de los consumidores y entre quienes considerarán a los sujetos obesos como víctimas de una determinada organización económica y social. Todo se resume, por tanto, en la cuestión de si los gordos son víctimas o culpables, y ambas perspectivas son igualmente limitadas.

Como siempre que nos planteamos desafíos prácticos, lo más

socorrido es comenzar indicando lo que no se debe hacer. Y lo primero que debe evitarse es la estigmatización de la obesidad. De entrada, porque un buen número de actitudes negativas hacia los obesos pueden transformarse en verdaderas discriminaciones y afectar a sus trayectorias vitales y profesionales. La estigmatización es mala no sólo porque atenta contra los derechos humanos sino porque pone en marcha además el círculo infernal que comienza con la baja autoestima e impulsa la ingesta alimentaria de compensación que desarrolla la obesidad.

Uno de los problemas que ha de tener en cuenta cualquier política contra la obesidad es el de sus efectos secundarios, como, por ejemplo, que se convierta en una lucha contra el sobrepeso y provoque la obsesión por la delgadez. Hay que tener cuidado para no propagar mensajes que tienen el riesgo de promover efectos no deseados. Los sociólogos saben bien que entre las personas que quieren adelgazar hay tantos que realmente lo necesitan como otros a los que no les beneficia en absoluto. En este contexto, ¿tiene sentido lanzar nuevos mensajes de adelgazamiento al conjunto de la población, que serán oídos por quienes no deberían escucharlos y que contribuirían a estigmatizar a quienes se desvían de la norma? ¿No sería mejor dirigirse a aquellos que deben adelgazar por motivos de salud o cuya obesidad puede ser considerada realmente como una enfermedad?

Sabemos que las industrias concernidas están interesadas en que se medicalice la obesidad, pero el tratamiento del problema debería ser más general y positivo. Lo aconsejable es desmedicalizar los mensajes de la prevención, es decir, no referirse tanto a la enfermedad como al bienestar. Hay que valorizar la cultura culinaria y los aspectos positivos de los modelos alimentarios que no favorecen la obesidad. En el fondo, es una cuestión de formación y aprendizaje del placer alimentario, y no sólo de información nutricional. Se trataría de salir del esquema meramente nutricionista y ofrecer una educación alimentaria que tome en consideración toda la riqueza de dimensiones que se ponen en juego en el acto de comer.

Puerros asados a la parrilla con un *cous-cous* vegetal

El exceso de proteínas y grasas de origen animal es uno de los distintivos de la llamada comida «chatarra», una forma de alimentarse que propicia la obesidad y los problemas derivados de una dieta desequilibrada. La receta que proponemos, inspirada en uno de los platos más populares de Marruecos y Argelia, el cuscús, se centra en el uso de vegetales —en este caso puerros y brócoli— para crear texturas crocantes y sabores sabrosos y muy marcados, sin necesidad de utilizar proteínas ni grasas de origen animal.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

Los puerros asados
6 puerros grandes
Aceite de oliva virgen extra
Sal fina

El *cous-cous* vegetal
600 g de brócoli
2 l de agua
20 g de sal fina

El aliño ahumado
El jugo del asado de los puerros
200 ml de vinagre de Módena
Sal fina
Sal de Añana
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Los puerros asados
Rociar los puerros con unas gotas de aceite de oliva y depositarlos en una parrilla sobre una brasa de carbón. Si el calor de la parrilla no es muy intenso, se pueden colocar los puerros

directamente sobre la brasa. Asar los puerros hasta que su exterior se ablande ligeramente. Retirarlos y envolverlos en papel de periódico o, en su defecto, papel de aluminio.

Pasados unos minutos, desenvolver los puerros y reservar el líquido que hayan soltado durante su reposo. Retirar las capas superficiales de los puerros hasta exponer su corazón. Cortar cada uno de esos corazones por la mitad. Colocarlos en una bandeja con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y rociarlos con un poco de sal fina. Cubrir la bandeja con film y reservar a temperatura ambiente.

El *cous-cous* vegetal

Cortar las inflorescencias del brócoli (las pequeñas esferas que se encuentran en la punta de cada brote) con un cuchillo afilado.

Disolver en un cuenco con agua y hielo los 20 g de sal.

Llevar a ebullición 2 l de agua. Introducir las inflorescencias de brócoli en un colador y sumergirlo durante escasos segundos en el agua hirviendo. Transferirlas inmediatamente al cuenco con agua y hielo para cortar la cocción y fijar el color verde del brócoli.

Escurrir las inflorescencias y reservarlas en refrigeración sobre un paño limpio hasta el momento de su servicio.

El aliño ahumado

Reducir el vinagre de Módena hasta conseguir una textura parecida a la de la miel. Agregar el líquido de cocción de los puerros y retirar del fuego. Poner a punto de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Precalentar un horno a 80 ºC.

Introducir la bandeja con los puerros en el horno —siempre cubiertos con film— y mantenerlos ahí hasta que se hayan calentado bien.

Calentar muy suavemente el *cous-cous* vegetal en un cazo pequeño, simplemente para hacerle perder el frío de la cámara. Retirarlo del calor y aderezarlo con aceite de oliva y el aliño ahumado. Ponerlo a

punto con la sal de Añana.

Sacar los puerros calientes del horno. Retirar el film que los cubría y untarlos bien con el aceite que haya quedado en la propia bandeja. Colocar en un plato caliente 2 mitades de puerro y disponer encima el *cous-cous* vegetal. Terminar rociando unas gotas de aliño ahumado sobre el puerro.

PEQUEÑA ANTROPOLOGÍA DE LA ANOREXIA

Además de la genética y los modos de vida, sobre la valoración de la delgadez y la obesidad intervienen decisivamente los sistemas de representación relativos al cuerpo. Se trata de un conjunto de causas que tienen que ver con el imaginario social, esto es, con la connotación pública que la delgadez y la obesidad han ido teniendo en nuestras sociedades a lo largo del tiempo, en virtud de la cual una determinada forma corporal puede constituir en ocasiones un ideal deseable o pasar en otras a considerarse como una situación penosa. Las formas de valoración de lo gordo y lo flaco varían de una cultura a otra, e incluso dentro de una misma cultura en función del grupo social de que se trate. Es un misterio antropológico, por ejemplo, el hecho de que la obesidad haya sido valorada de manera tan diversa a lo largo de la historia, que el mismo fenómeno haya podido ser revestido de prestigio o de desprecio, en función de la época o de las distintas culturas. Una curiosa evolución de los modelos culturales ha hecho que la obesidad bascule desde las figuras de lo burlesco y lo despreciable hasta la respetabilidad, el poder, la bondad, la jovialidad o la felicidad. La obesidad fue durante siglos un signo de riqueza y éxito, testimonio de estar liberado de la necesidad, marca de una buena posición social. Esa respetabilidad estaba entendida en unos términos económicos, como un capital o un ahorro. Tales connotaciones comienzan a cambiar a finales del siglo XIX y la obesidad empieza a indicar egoísmo, una acumulación parasitaria e irracional.

Pero el giro radical hacia la delgadez comienza a mediados del siglo XX. El modelo de la delgadez emerge cuando se instala, de forma sostenida, la abundancia. Resulta llamativo que justo en el momento en el que la abundancia alimentaria está al alcance de casi todos la delgadez se ponga de moda en las élites sociales. A partir de entonces es la delgadez la que simboliza la prosperidad y marca la distinción, mientras que la obesidad aparece como algo incorrecto. En la actualidad nos encontramos en el período histórico que valora más negativamente el hecho de estar gordo y que ha

convertido la delgadez en un ideal absoluto. Para comprobarlo es suficiente comparar a las modelos actuales con ciertas representaciones femeninas de cuadros no tan antiguos en los que el ideal corporal se expresa en unos términos que hoy consideraríamos pura obesidad. Esto tiene que ver también con un cambio de valores por el cual la cantidad de alimentos, considerada en otra época un signo de riqueza y poder, pierde su significado simbólico en favor de otras dimensiones más cualitativas, como la realización, la salud e incluso el dominio sobre uno mismo. Este control puede incluso exacerbarse hacia una forma casi ascética que apunta a una delgadez inalcanzable, como si se tratara de una forma moderna de santidad.

El actual culto a la delgadez femenina contrasta con una realidad histórica constante: la redondez ha sido cultivada y apreciada durante mucho tiempo. En las sociedades tradicionales el tipo endomorfo representa la normalidad; las más antiguas representaciones divinas son imágenes femeninas obesas. El cuerpo de la mujer ha asociado fertilidad y corpulencia de manera casi universal. Esta asociación tiene una lógica evolutiva, ya que hay una cierta realidad biológica en la asociación entre fertilidad y adiposidad. La adiposidad femenina es el resultado de una evolución biológica que ha favorecido las formas que permiten una mejor adaptación a la función reproductora. Ese condicionamiento biológico se ha traducido en una preferencia simbólica. Históricamente sabemos que la mayor parte de las culturas tradicionales tenían un ideal de belleza femenina cercano a la corpulencia. En la mayor parte de las culturas la capacidad de almacenar materia grasa era vista como un signo de salud y vitalidad. A esta previsión responde sin duda el que en determinadas culturas se haya engordado a las jóvenes antes de casarlas.

¿Cómo han evolucionado nuestras concepciones científicas y profanas para que eso que los franceses llaman *embonpoint* haya dejado de ser un signo de sensualidad y se haya convertido en algo rechazable? ¿Qué ha pasado en las sociedades modernas para que los cuerpos delgados se hayan convertido en algo tan deseado? ¿Por qué se han producido estos cambios de apreciación y cómo influye todo ello en el actual desarrollo de la anorexia? Seguramente habría que dar cuenta de una gran cantidad de factores para explicar este fenómeno, pero podemos mencionar aquellos que influyen especialmente sobre la mujer y el ideal corporal dominante en nuestras representaciones del cuerpo femenino. Hablamos

indiferenciadamente de las mujeres porque mujeres son el 90 por ciento de quienes padecen la anorexia y la bulimia, aunque se trata de una enfermedad que cada vez afecta a más varones. El imperativo de la delgadez se impone en primer lugar entre las mujeres, de entrada en las modelos y *misses*, que pasan incluso a tener medidas anoréxicas, algo que termina también concerniendo a los varones.

Entre las diversas explicaciones que pueden plantearse de este complejo fenómeno podríamos subrayar un conjunto de expectativas que se vienen dirigiendo a la mujer y que la sitúan en el contexto de una exigencia difícilmente soportable. A lo largo del siglo XX hay toda una liberación frente a la constricción del vestido que tiene su contrapunto en una nueva constricción que obliga al cuerpo femenino a aflorar sobre el vestido, a que el vestido ni domestique ni disimule el cuerpo, a que de alguna manera el cuerpo sustituya al vestido. Hay un movimiento civilizatorio que impulsa a las mujeres a gobernar soberanamente su apariencia, a modelarla y esculpirla, sin la ayuda de una vestimenta que le sirva de mediación. Ellas son las únicas responsables de su cuerpo, cada vez más visible y sometido a los juicios ajenos.

Entre estas exigencias que se dirigen a la mujer contemporánea nos gustaría llamar la atención sobre una por lo que tiene de imperativo contradictorio, y que le exige ser anormalmente flaca y anormalmente gorda a la vez, si pensamos, por ejemplo, en los labios hinchados o en los pechos de silicona, mientras que la silueta no permite ninguna licencia curvilínea, lo que da a entender que las mujeres están sometidas a dos exigencias contradictorias, la delgadez y la voluptuosidad, a las que no pueden atender simultáneamente.

Si no abandonamos el plano del imaginario, es decir, de los ideales y las valoraciones, nos encontramos también con lo que podríamos llamar juvenilización del cuerpo de la mujer, que erige como modelo la feminidad indiferenciada, juvenil y prematerna. Es como si la vejez, la fealdad y la muerte fueran algo facultativo. Se trata de un cuerpo que no deja lugar para los ciclos biológicos, la menstruación y la fertilidad. El dominio del cuerpo, gracias a los regímenes, la cosmética, el ejercicio y la cirugía, no es más que cuestión de disciplina y dinero.

Esa especie de lipofobia actual se ejerce en virtud de un canon que es, literalmente, un *ideal* de belleza, en el sentido de algo realmente inaccesible para la gran mayoría de las mujeres. En realidad, casi todas las mujeres desean adelgazar y muchas de entre

ellas no tienen, de acuerdo con criterios médicos, ningún exceso de peso. En los trastornos alimentarios subyace el deseo de alcanzar un objetivo inaccesible. Y es que eso son, en última instancia, la anorexia y la bulimia: enfermedades del deseo, que la psiquiatra americana Hilde Bruch explica como un sentimiento de impotencia y una revuelta contra esa impotencia.

El antropólogo René Girard contextualizaba este fenómeno en un cuadro general que se permitía interpretar como un retorno del arcaísmo en nuestras sociedades avanzadas: las dietas, la gimnasia o el heroísmo sacrificial de las *«fashion victims»* no parecen en absoluto el paradigma de una sociedad del bienestar y la opulencia, tal como la hemos entendido, sino una reaparición del sacrificio reprimido, la pulsión atávica del sufrimiento e incluso un coqueteo con la muerte que nos empeñábamos en ignorar. Se ha hablado recientemente de un tipo de *«heroin chic»* a propósito de algunas modelos que tienen esa mirada vacía característica de los drogados, lo que en el caso de, por ejemplo, Kate Moss no es sólo una metáfora. Se podían mencionar otros casos de ídolos que flirtean con la autodestrucción, como Britney Spears o Amy Winehouse, esta última con resultados fatales. En el sistema de la moda estas figuras no representan transgresiones marginales sino, de alguna manera, el modelo de perfección.

Son aporías que se esconden en cualquier proceso civilizatorio, que no elimina lo que supera sino que, más bien, lo hace reaparecer de otra forma. El propio Girard nos invita a un ejercicio mental que puede permitirnos entender el alcance de algunas contradicciones en las que vivimos: «Si nuestros antepasados pudieran ver los cadáveres gesticulantes que pueblan las actuales revistas de moda, lo interpretarían como un *memento mori*, como un recuerdo de la muerte equivalente a las danzas macabras sobre los muros de ciertas iglesias medievales. Si les explicáramos que esos esqueletos desarticulados representan para nosotros el placer, la felicidad, el lujo, el éxito, probablemente saldrían huyendo de miedo, pensando que estábamos poseídos por un demonio particularmente maligno».

Chuleta con mantequilla de lino y filamentos de cebolla

La carne se ha transfigurado en un alimento paradójico: es la protagonista de las dietas basadas en el consumo casi exclusivo de proteínas y, al mismo tiempo, un producto vedado por algunos nutricionistas. La opción más inteligente pasa por disfrutar de sus cualidades con moderación.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

La chuleta

1,5 k de lomo bajo de vaca limpio,
de muy buena calidad

El mucílago de lino

50 g de lino
350 ml de agua

La mantequilla de chuleta

100 g de grasa de chuleta
80 g de mucílago de lino
1 g de sal
1 g de goma xantana

Los filamentos de cebolla

500 g de cebolla
50 ml de aceite de oliva virgen extra
Aceite de oliva virgen extra
Sal de Añana

ELABORACIÓN

La chuleta

Limpiar el lomo bajo retirando todo rastro de grasa, tendones y tejido conjuntivo. Reservar la grasa bien tapada en refrigeración.

Cortar la carne en porciones de 200 g y envasarlas al vacío en bolsas individuales junto con 30 g de la grasa reservada y un poco de sal fina. Reservar las porciones envasadas de lomo bajo en refrigeración hasta el momento de su servicio.

El mucílago de lino

Hidratar el lino en el agua durante 50 minutos. Pasado ese tiempo, llevarlo a hervor removiendo constantemente y retirarlo del fuego cuando todo el conjunto haya hervido. Colar por un chino para extraer la mayor cantidad de mucílago posible y enfriar.

La mantequilla de chuleta

Dorar la grasa de la chuleta sobre una brasa muy intensa durante muy pocos segundos. Cuando la grasa se haya perfumado del aroma de la parrilla, retirar del calor y enfriar.

Montar en un procesador de alimentos 80 g de mucílago de lino con 100 g de la grasa de chuleta fría, la sal y la goma xantana hasta que el conjunto emulsione. Reservar en congelación durante 30 minutos y volver a emulsionar con una varilla hasta conseguir la textura de una crema. Reservar en refrigeración hasta el momento de su servicio. Vigilar que mantenga la textura deseada y, si es necesario, emulsionar nuevamente con una varilla.

Los filamentos de cebolla

Pelar las cebollas y cortarlas en juliana muy fina. Verter el aceite en una cazuela, incorporar la cebolla y pocharla a fuego medio hasta que caramelice y adquiera una textura de hebras o filamentos. Depositar los filamentos en un colador para escurrir el exceso de aceite. Reservar estirados y bien tapados hasta el momento de su utilización.

ACABADO Y PRESENTACION

Sumergir las porciones envasadas de lomo bajo en un baño de agua con la temperatura controlada a 52 ºC durante 30 minutos.

Pasado ese tiempo, retirar las bolsas del agua, abrirlas con una puntilla y recuperar las porciones de carne.

Untar las piezas con un poco de aceite de oliva y colocarlas en una

parrilla muy caliente, sobre una brasa intensa. Dorar la superficie de la carne hasta conseguir un marcado uniforme. Retirar de la parrilla y dejar que repose bajo una salamandra durante 5 minutos.

Sobre una tabla de corte caliente, seccionar la carne en láminas del grosor deseado.

Colocar en un plato caliente una base de filamentos de cebolla caramelizada. Disponer sobre ella las láminas de carne y repartir encima unas escamas de sal de Añana.

Servir la mantequilla de chuleta en un plato templado, a un lado de la chuleta caliente.

7

LA CONVIVENCIA

SOCIEDAD GASTRONÓMICA

El pleonasmo es una expresión reduplicativa, es decir, que utiliza dos vocablos para expresar una misma idea de modo innecesario. Hay muchos ejemplos: subir para arriba, macedonia de frutas, túnel subterráneo, erario público, prensa escrita, peluca postiza… «Sociedad gastronómica» es uno de ellos. No hay sociedades que no se constituyan en torno a la comida ni, propiamente hablando, gastronomía privada. Valga el ejemplo de que muchas personas no cocinan más que cuando lo tienen que hacer para otros; cuando han de comer solos apenas se preocupan de cocinar, y lo que hacen se parece más a la mera alimentación. El componente cultural, estético, conversacional de la comida surge en compañía. O pensemos en el beber: el exceso de un bebedor solitario sugiere tristeza y tal vez un problema irresoluble, mientras que el de uno acompañado… a veces incluso un poco de envidia. Y puede que el problema lo tengamos los demás.

Comiendo y bebiendo se hace y deshace la sociedad. En un plano solemne, se sellan alianzas y conspiraciones, como el banquete de bodas y las comidas de trabajo (esto, más que un pleonasmo, es una verdadera contradicción). Ordinariamente, el modo de comer en familia o con los amigos nos da una idea de la calidad de una relación, de una amistad. De ahí la amenaza que para la cohesión social representan ciertas costumbres de alimentarse por su falta de sociabilidad. No es extraño que el mal comer suela coincidir con el comer solitario que impone a veces la aceleración de nuestra vida moderna. El *fast food* y el *fast forward* están hechos el uno para el otro. Determinadas formas de comer individualistas se cargan el modelo de sociedad en que habíamos vivido o nos obligan a replantearnos muchas cuestiones.

Se podría pensar la sociedad toda ella como una sociedad gastronómica, esto es, como una sociedad de comensales, concebir la realidad social a través de la comida. El acontecimiento de la alimentación es un fenómeno central de la vida social. En torno a la comida se constituyen las formas elementales de la vida social, y esta se ha convertido en un medio de comunicación, una especie de continuación de la conversación con otros medios. Lo cual no

significa siempre algo positivo; también en la comida en común ocurre como en las películas de Claude Chabrol, en las que hay muchas escenas de comida en la mesa y en ellas hay, al mismo tiempo, según sus propias palabras, comunión y antagonismo. Con frecuencia es en la mesa donde caen las máscaras, dado que la comida favorece la emergencia indirecta o brutal del conflicto.

La teoría más convincente que hemos encontrado de por qué existe esa institución de la comida común y qué significado puede tener es la de Georg Simmel, un sociólogo alemán que vivió entre los siglos XIX y XX. Partía Simmel de una constatación: comer es lo más egoísta que hay, ya que propiamente hablando nadie puede compartir la misma comida. Mientras que lo visto o pensado por un individuo puede ser compartido por otros, lo que uno se come nadie más se lo puede comer. Ese «egoísmo» crea la institución de la comida en común, por medio de la cual consiguen los seres humanos superar la exclusividad del comer a través de la puesta en común. Propiamente nunca comeremos *lo mismo*, pero esa insolidaridad —viene a decir— nos es más soportable si comemos *de lo mismo* y junto a otros. La enorme significación sociológica de la comida en común, cuya máxima expresión es el banquete, consiste en dar un sentido social a lo más radicalmente egoísta. La comida en común es la superación de la bruta naturalidad del comer mediante los hábitos de la comensalía, la disposición de la mesa, los utensilios, la decoración y las diversas formalidades que acompañan esta costumbre. Forma parte de esta superación de la naturalidad toda esa disciplina del uso de los cubiertos, la posición del cuerpo o las convenciones en torno a la conversación. La comida en común regula, estiliza y estetifica la ingesta de alimentos. La tesis de Simmel es que el individuo por sí solo no sería capaz de convertir la alimentación en cultura. La mera naturalidad de la comida únicamente se supera en la comida en común. Los seres humanos formamos sociedades porque no somos capaces de vivir sin transformar lo biológico en cultural.

Según nuestra propia condición, abandonados a nosotros mismos no comeríamos, sino que seríamos seres que se nutren o devoran. La transformación cultural de esa disposición se lleva a cabo a través de instituciones como la comida en común. Del hecho de que los humanos, cuando nacemos, no podamos calmar nuestra hambre y sed sin la ayuda de otros, Freud dedujo que no hay un instinto natural que nos ahorre la ayuda ajena. En este sentido somos seres especialmente precarios y necesitados de la vida social, y esa dependencia no se supera nunca plenamente sino que sobrevive,

por ejemplo, en la comida como acontecimiento colectivo.

El valor de la comida en común se pone de manifiesto en que los seres humanos transformamos la satisfacción individual en un gozo común. Esta es la razón de que en el banquete festivo, en la convivialidad de la comida en común, hayamos visto los seres humanos especialmente encarnada la expresión de una «buena vida». Sea lo que sea una buena vida, tiene que incluir el gozo común de la comida convival, «un buen banquete en buena compañía», como decía Kant. La iconografía recoge de muchas maneras esa imagen. Y quien nos resulta envidiable no es quien está devorando algo, por muy apetitoso que sea, sino quien come acompañado, pues los otros, su compañía, su conversación e incluso sus derechos como sujetos del reparto son un amplificador de nuestro placer.

Texturas de pescado de roca

A continuación, proponemos un plato para disfrutar en casa o en sociedad, una muestra de alta cocina centrada en un método de cocción tradicional que incide mucho en los detalles.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

El kabratxo
1 kabratxo de más de 1 k
1,5 l de agua
500 g de hielo
100 g de sal fina
Aceite de oliva virgen extra

El concentrado de pescado
100 ml de aceite de oliva virgen extra
La cabeza del kabratxo
Las espinas del kabratxo
800 ml de caldo de verduras
200 g de pieles de pescado limpias

El ragout
Los recortes del kabratxo
Aceite de oliva virgen extra
El hígado del kabratxo
El concentrado de pescado (elaboración anterior)
1 diente de ajo

Las aletas crujientes
Las aletas del kabratxo
100 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal fina
5 ramas de perejil
Sal de Añana
Las aletas crujientes (elaboración anterior)

ELABORACIÓN

El kabratxo

- Limpiar el kabratxo retirando las escamas. Cortar todas sus aletas y lavarlas con abundante agua. Colocarlas sobre un paño limpio para escurrirlas y mantenerlas en refrigeración hasta el momento de su servicio.

- Con mucho cuidado, abrir el pescado por el vientre y retirar sus interiores. Reservar el hígado bien tapado y en refrigeración. Descartar el resto de órganos.

- Cortar la cabeza del kabratxo y lavarla con abundante agua fría. Con ayuda de unas tijeras afiladas, retirar las agallas y los ojos. Reservar la cabeza sobre un paño limpio en refrigeración.

- Retirar los lomos del pescado con un cuchillo afilado. Reservar las espinas junto con la cabeza limpia en refrigeración. Desespinar los lomos y cortarlos en porciones de 80 g. Reservar todos los recortes que se obtengan al realizar esta operación.

- Disolver la sal en el agua e incorporar el hielo. Sumergir las porciones de lomo en esta salmuera durante 10 minutos. Pasado este tiempo, escurrirlas bien y dejarlas reposar sobre un paño limpio en refrigeración.

- Precalentar un horno a 80 ºC.

- Untar la piel del pescado con unas gotas de aceite de oliva. Colocarlo con la piel hacia abajo en una sartén antiadherente muy caliente hasta que la piel adquiera un tono dorado y se vuelva crujiente.

- Cuando esté listo, depositarlo sobre una bandeja y asarlo en el horno precalentado durante 4-6 minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo, retirarlo del horno y mantenerlo en un armario o estufa caliente a 40 ºC hasta el momento de su servicio.

El concentrado de pescado

- Cortar la cabeza del kabratxo en trozos pequeños.

- Calentar el aceite de oliva en una olla amplia, introducir en ella las espinas del kabratxo y cocinarlas hasta obtener un dorado

homogéneo. Incorporar entonces la cabeza troceada y las pieles de pescado y mojar con el caldo de verduras. Llevar el conjunto a ebullición y a continuación bajar el fuego al mínimo. Cocer durante 40 minutos y colar el caldo.

- Introducir el caldo en una olla alta y reducirlo a fuego medio hasta que se evaporen ¾ partes del líquido. Pasarlo por un colador fino y reservar el concentrado resultante en refrigeración.

El ragout

- Picar el diente de ajo.

- Cortar los recortes de kabratxo en cubos pequeños y regulares. Saltearlos en una sartén antiadherente muy caliente con unas gotas de aceite de oliva. Retirarlos cuando estén dorados.

- Calentar un poco de aceite de oliva en una olla pequeña y freír en ella el ajo picado. Agregar el hígado reservado y majar bien. Incorporar el concentrado de pescado y llevar a ebullición. Bajar el fuego y dejar que reduzca suavemente hasta que presente una textura gelatinosa y un concentrado sabor a pescado. Añadir entonces los recortes de kabratxo salteados y retirar del fuego.

- Reservar a temperatura ambiente.

Las aletas crujientes

- Introducir las aletas en una olla pequeña y cubrirlas con el aceite de oliva. Ponerlas a fuego muy suave y dejar que se confiten lentamente. Cuando se ablanden (aproximadamente 20 minutos después), subir la intensidad del fuego con el fin de freírlas.

- Cuando estén crujientes, escurrirlas del aceite y rociar la sal fina sobre ellas. Reservarlas en una estufa o armario caliente a 70 ºC.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Deshojar las ramas de perejil y picar sus hojas muy finamente.

Calentar el ragout suavemente sobre un fuego.

Recuperar el pescado de la estufa y darle un golpe de calor bajo una salamandra muy caliente por el lado de la piel.

Trocear algunas de las aletas crujientes e incorporarlas al ragout junto con el perejil picado justo antes de servir.

Depositar en un plato caliente el ragout y el lomo de kabratxo. Disponer junto a ellos alguna aleta crujiente y colocar unos cuantos cristales de sal de Añana sobre el conjunto.

COMER SOCIALMENTE

Comentaba en una conferencia el biólogo Pere Puigdomènech que hoy sabemos que el principio de ciertas reacciones morales es el mismo ante la comida y ante el comportamiento social. El cerebro utiliza los circuitos del gusto y el disgusto tanto para la boca como para las relaciones. Y en cierta medida es lógico pensar que así sea si nos atenemos al largo proceso evolutivo que hemos mantenido como especie.

Desde sus orígenes el ser humano ha dedicado la mayor parte de su tiempo a buscar el sustento con el que mantener en marcha su organismo, una actividad que, con el correr de los siglos, le permitió también establecer una relación armónica con su comunidad. En un período de varios cientos de miles de años, nuestros ancestros pasaron de compartir hábitos con otros mamíferos omnívoros —buscar la carroña y pelear por ella para después consumirla en un lugar apartado— a cooperar saliendo a cazar en grupo, optimizando recursos y mejorando la dieta, hecho que, aunque parezca mentira, también atemperó su naturaleza agresiva.

Si esta colaboración fue determinante para cohesionar la comunidad, no lo fue menos el proceso de socialización del fuego. Se estima que desde que el primer grupo aprendió a controlar esta tecnología hasta que todos sus congéneres la dominaron pasaron alrededor de trescientos cincuenta mil años. Según muchos autores, al calor de estas llamas primigenias germinaron y se consolidaron todas las relaciones sociales y culturales, desde el lenguaje a los lazos afectivos y simbólicos que tejen, al menos parcialmente, nuestras diversas formas de cultura. Con el tiempo, la necesidad primaria de nutrirse dio paso a protocolos cada vez más complejos. Los acontecimientos, el espacio, las circunstancias y la compañía que giran en torno a la actividad culinaria fueron adquiriendo más peso. De la simple ingesta se pasó a elaboraciones cada vez más cuidadosas que, llevadas al extremo de refinamiento y acabado, derivaron después en lo que hoy conocemos como gastronomía.

Un ensayo reciente del Foreign Policy Research Institute (www.fpri.org) sobre las veinticinco innovaciones más importantes

de la historia de la humanidad daba los tres primeros puestos del ranking al lenguaje hablado, el control del fuego y la agricultura.

Si tras el lenguaje se halla la base del proceso de socialización y transmisión, tanto de conocimiento como de pensamiento abstracto —que aportó a nuestra especie un elemento de rápido distanciamiento frente a nuestros ancestros primates—, la facultad de originar fuego a voluntad posibilitó cocinar y colonizar áreas cada vez más frías. Hipótesis como la del antropólogo e investigador de la Universidad de Harvard Richard Wrangham van más allá, planteando incluso que en la utilización del fuego como técnica culinaria está el secreto de nuestra evolución. Su inédita y revolucionaria teoría bautizada como *The Cooking Hypothesis* (la hipótesis culinaria) sostiene que el *homo erectus* apareció hace dos millones de años tras aprender a dominar el fuego y a cocinar los alimentos, lo que facilitó la digestión y con ello un ahorro de energía que se transfirió al cerebro, provocando un aumento de su superficie y de la capacidad intelectual. «Esta energía suplementaria les dio a los primeros cocineros significativas ventajas biológicas que les ayudaron a reproducirse mejor que antes, multiplicando los genes propios», sostiene Wrangham.

La tercera gran innovación, la agricultura, implicaba —además de la domesticación de plantas y animales— conceptos tan evolucionados como el manejo de los suelos y la irrigación, pero, sobre todo, al asegurar una base mínima de sustento, posibilitó que se dispusiese de más tiempo, un tiempo que se pudo invertir en la creación de estructuras comunitarias más avanzadas y en el desarrollo de un mayor progreso técnico.

Por tanto, lenguaje, dominio del fuego y agricultura caminan por la historia encadenados y en paralelo al progreso de la socialización, el aprendizaje y la formación de la cultura. Gracias a estas trascendentes novedades se pasó de comer para sobrevivir a concebir una actividad repleta de simbologías sociales —desde los actos de hospitalidad más sencillos hasta las grandes tragedias rituales— y se estableció cuándo, con quién y qué se debía comer en cada caso, conformando ese complejo y frágil entramado que denominamos dieta, que lleva implícitas experiencias, posibilidades, gustos y disgustos, y en el que se van sedimentando el sentido de la oportunidad y la capacidad de adaptación espacio-temporal de los diferentes pueblos.

Sobrevivir, trabajar o comer cooperando. Los profesionales de la nutrición señalan que los regímenes más equilibrados, como la dieta mediterránea, aportan, por encima de la variedad de productos y

nutrientes, una cultura de participación dentro de un contexto relacional clave en la armonía alimentaria. El «buen vivir» del mundo latino ha estado muy asociado precisamente a este hecho, concibiendo la existencia, más que como una correlación de acontecimientos, como una red de vínculos y reciprocidades sociales. Máximo Montanari nos recuerda cómo Plutarco, en sus *Cuestiones convivales*, pone en boca de un personaje: «Nosotros no nos invitamos unos a otros para comer y beber simplemente, sino para comer y beber juntos». No en vano la palabra «convite» proviene de *cum vivere* (vivir juntos), término sujeto a una interpretación muy abierta que en nuestros días ha acabado convirtiéndose en sinónimo de comida colectiva.

Los textos, citas y ensayos genéricos o específicos sobre alimentación nos revelan cómo la gastronomía, en tanto que actividad, se tiene a sí misma por un ejercicio participativo. Para muestra un botón, o mejor dos: el escritor francés Charles de Saint-Évremond consideraba que comer solo era abandonarse para subsistir como lo hacen los perros y los lobos, así que consagró su vida a disfrutar del lento pasar de las estaciones en eternas y bien acompañadas sobremesas. También Curnonsky, emperador de los gastrónomos, dejó constancia en sus *Recuerdos gastronómicos* de cómo por Angers corría el rumor de que su abuelo Mazeran se permitía casi siempre invitar a uno o dos comensales, porque, como a todo buen *gourmet*, le horrorizaba comer y beber solo.

Como podemos intuir, la relación de complicidad entre las correspondencias afectivas y la comida es un hecho antiguo y, por así decirlo, precursor de las reglas de conducta que hemos manejado a lo largo del tiempo entre las personas. Y como la familia, la más vieja de las organizaciones sociales humanas, era la responsable de proyectar los principales valores, prácticas y actitudes de la comunidad, también fue la encargada de marcar qué se podía comer y en qué momento debía comerse. Es seguro que en el marco de la unidad familiar se constituyeron las normas surgidas durante la transformación del acto de alimentarse en actividad social colectiva. Si lo pensamos con detenimiento, hay un enorme recorrido desde esa necesidad individual, primaria y básica de ingerir alimentos hasta el acto común y ordenado en el que se transformó posteriormente la reunión en torno a la mesa. De la necesidad de paliar el hambre obedeciendo a impulsos salvajes e irrefrenables se pasó al autocontrol, la solemnidad y la significación de ese espectáculo para los sentidos en el que ha llegado a convertirse la alimentación después de todo nuestro periplo

evolutivo.

Por tanto, alrededor de aquel fuego doméstico se determinó un marco repleto de reglas y tabúes, una memoria colectiva y un sentido de pertenencia a través de la boca. En paralelo se propició un espacio en el que estimular la curiosidad, reconocer y desarrollar el placer a través de la reciprocidad y el diálogo, condición que hoy en día todavía persiste, si nos atenemos a los datos que indican que, en las sociedades actuales, la cocina sigue siendo el lugar de la casa donde más conversaciones se mantienen. Paradójicamente hace ya un tiempo que muchas de las manifestaciones de eso que denominamos patrimonio cultural inmaterial —hábitos, ritos y significaciones—, transferidas generación tras generación, comenzaron a mutar de una manera cada vez más rápida, impulsadas por las nuevas pautas en la forma de vivir. Este hecho está generando la pérdida de rasgos y singularidades, así como la homogeneización de algunas costumbres debido, entre otras causas, a la implantación de un estilo de vida global y vertiginoso que altera el nexo cooperativo entre individuos, y también la vinculación atávica entre la alimentación y la relación interpersonal. Si el mecanismo ancestral en la transmisión de las costumbres dentro del marco familiar ha sido la reciprocidad entre individuos de diferentes edades, relacionando de forma natural a varias generaciones, en este cambio de era es la tecnología globalizada la que está soportando una gran parte del peso de la socialización, incitando a un individualismo contradictorio con el acto pedagógico, festivo y recreativo de la comida colectiva tradicional.

Este cambio en el modelo de conducta, y en la forma de interpretar el ocio, ha hecho que pasemos de ser participantes a convertirnos en meros observadores. En el último medio siglo han perdido peso las actividades relacionales, aquellas en las que se comparte e interactúa con otros, en favor de aquellas en las que sencillamente se mira o se interviene de manera pasiva. Esta tendencia, que se inicia a través de los medios de transmisión de información y entretenimiento —periódicos, televisión, radio, cine…—, se acentúa en el contexto tecnológico actual. Así, en un país como México, donde la obesidad infantil se ha disparado en los últimos años, se evidenció que de los 39 anuncios publicitarios que llegaban a transmitirse cada hora en algunos canales de televisión, 17 promocionaban alimentos «chatarra». Este tipo de comida es el responsable, junto a otras circunstancias, de la dramática alteración de los hábitos alimentarios que se está produciendo en los últimos

años y que, paradójicamente, ha acentuado tanto la desnutrición como la obesidad. Y no se trata sólo de los niños. Las personas mayores tampoco escapan a esta situación. Hace mucho que los médicos alertaron de que, para evadir la soledad, muchos ancianos encendían la televisión a la hora de comer, lo que estaba provocando una perdida de concentración durante la comida y, como consecuencia de ello, una inadecuada nutrición.

Especialistas en familia y educación señalan cómo las cargas laborales más exigentes, el temor a no repetir modelos autoritarios y cierto grado de culpa por no poder dedicar más tiempo a sus hijos han derivado en una educación más permisiva por parte de los progenitores, que han descargado de «deberes» sociales a sus hijos. Esa falta de tiempo también ha hecho que los padres hayan transferido su responsabilidad instructiva a los colegios y, en lo que lo que respecta a la alimentación, a los comedores escolares. Pero la escasa consideración que hoy en día los niños y adolescentes tienen hacia estos centros y hacia sus educadores hace que por lo general la mesa deje de ser un medio de socialización para convertirse en un escenario de desobediencia en el que las normas que deberían servirles para llevar unas prácticas saludables son habitualmente desoídas. Y todo esto se produce en un momento clave para la constitución de la memoria alimenticia de los niños y el establecimiento de una serie de hábitos que les acompañarán durante toda su vida.

Esta compleja realidad, la de una sociedad sumida en un proceso de cambios radicales como la nuestra, está provocando una involución en el campo de las correspondencias y la comunicación alrededor de la mesa. No es extraño observar a padres, madres e hijos comiendo habitualmente cada uno por su lado. Los nuevos hábitos que se imponen parecen diseñados para que nos evitemos mientras comemos. Mirar la televisión, consultar internet, enviar SMS o cualquier otra excusa legitiman el alejamiento. Se constata así que el modo de vida actual promueve un individualismo y una soledad que a su vez marcan tendencia en el diseño de los productos que se consumen e incluso en la forma en que deben consumirse, con lo que se consigue que la pescadilla se muerda la cola.

Una muestra de esta circunstancia se observa en los modelos de comida rápida implantados en las últimas décadas. Proyectan la imagen de una forma alternativa de comer, asociada a una perspectiva de vida distinta a la tradicional, más despreocupada y autónoma. Sus dinámicas prestaciones permiten comer a cualquier

hora, simplemente cuando el hambre aparece, desacreditando el ritual y las normas de horario fijadas en las dietas tradicionales. El modelo *fast food* es un sistema de alimentación no social que favorece la incomunicación, pese a que se desarrolla en un espacio público rebosante de gente. No puede ser participativo, inducir al intercambio o la sobremesa, porque el espacio físico debe ser reocupado constantemente. Consumir y dejar la plaza libre es la consigna, de tal modo que comer se percibe como un trámite, una mera formalidad alejada de las propiedades singulares que colocan al alimento más allá de su propio fin meramente nutricional. Se podría llegar a pensar que los valores de circunstancia, aquellos que, según el filósofo francés Roland Barthes, debilitaban los atributos propiamente nutritivos para enfatizar los demás significados de la comida, los accesorios, por así decirlo, se están diluyendo a la misma velocidad que las relaciones.

Pero, como ocurre cada vez que se altera algo que se ha constituido a lo largo del tiempo, los efectos de la ruptura del vínculo de la comida en común, de la veterana formulación familiar y lo que ello supone de aprendizaje social, están derivando en importantes desajustes. Hay estudios que constatan cómo la suplantación de hábitos como el desayuno y la merienda por tentempiés intemporales poco saludables, junto a la asunción de prácticas sedentarias, están provocando entre los niños y los adolescentes, además de los consabidos desórdenes nutricionales, deficiencias emocionales y psicológicas. Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, alerta de que no desayunar deriva en «sospechas de retraso» en áreas tan importantes como la motricidad y la socialización, junto a un probado bajo rendimiento físico e intelectual. Y es que la alimentación incide en las emociones y los estados de ánimo, como podemos observar en los desórdenes de conducta derivados del abuso o el autocontrol desmesurado con la comida.

Acción y colectividad —comer en grupo— van indisociablemente unidos, a pesar de que, como hemos visto, esté arraigando en nuestra cultura cierta tendencia hacia el aislamiento. Casi todas las culturas han percibido en el trasfondo del acto cotidiano de juntarse para comer la reverberación de un hecho social de vital importancia para la fortaleza y el bienestar de la comunidad. Hace tiempo Ángel Olaran, un misionero de los padres blancos que reside en Etiopía, relataba cómo un colaborador suyo adquirió con su primer salario unos platos para llevarse a su casa. En su municipio todos comen de un mismo recipiente que se

dispone en el centro de la mesa. Al verle llegar, la madre, asombrada, le obligó a devolver aquellos objetos recriminándole: «El que come solo muere solo».

Hoy sabemos que participar de la comida en colectividad genera unos espacios libres de estrés tremendamente beneficiosos para la salud. El doctor Francisco Rodríguez, profesor de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, señala que comer en un entorno doméstico o entre amigos aumenta la liberación de neurotransmisores, dando lugar a una sensación placentera, algo que no ocurre cuando se realiza aislado o en mala compañía. Pero el momento que estamos viviendo nos sitúa frente a circunstancias económicas, sociales y simbólicas completamente distintas de aquellas que dieron origen al tapiz de afectos y deseos que oculta el mero gesto biológico de alimentarse. Mantener o recuperar la salud y el bienestar pasa por la recomposición de los guiones culturales que estructuran un sentido del comer ligado a la razón, la ciencia, la identidad y la prosperidad económica y psicológica.

Acaso sea una ensoñación pretender siquiera volver a los viejos modelos de alimentación, que requieren la entrega de un componente de la pareja a la preparación de la comida en el hogar, sobre todo en estos tiempos en los que todos los miembros de la familia viven según horarios diferentes y habitualmente incompatibles, lo que hace muchas veces inviable que puedan reunirse para compartir el almuerzo. Pero esto no debería hacernos renunciar a la aspiración de lograr una alimentación social, saludable y pedagógica, ajustada a las nuevas condiciones de vida. La traducción contemporánea de la comida familiar se ha desplazado de los almuerzos a las cenas y a los encuentros de los fines de semana, por lo que sería primordial, además de comer juntos, compensar la carencia de momentos comunes, por ejemplo, programando y preparando juntos el almuerzo o la cena.

La alimentación es un acto que, además de estimular las relaciones, puede cambiar algunos hábitos. Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Minnesota señalaba que los niños de familias cuyos miembros comen juntos al menos cinco veces por semana tienden a practicar buenos hábitos alimentarios, lo que demuestra que las experiencias culinarias compartidas de forma regular tributan rendimientos nutricionales futuros. Por todo ello, y por la importancia que para la salud tiene este acto cotidiano, sería deseable interpretar la hora de la comida como un acto de socialización pedagógica, comenzando por los hogares y siguiendo por los comedores escolares, muchos de ellos

más parecidos a comederos de pollos que a espacios de formación.

Arroz cremoso
y majado de aromáticos

Nada más social que los platos que se sirven en el centro de la mesa. Como muchas otras elaboraciones, el arroz compartido permite la relación en torno a la comida, alrededor de la mesa.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

El caldo

1 carcasa de gallina
1 k de krabarroka limpia
1 k de conejo
100 g de hueso de jamón ibérico
100 g de garbanzos
100 g de cebolla
50 g de dientes de ajo
5 l de agua mineral
1 g de azafrán de La Mancha

La marca

360 g de arroz bomba
200 g de caracoles
5 l de caldo (de la elaboración anterior)
200 g de sepia
200 g de mejillones pequeños
200 g de cebolleta fresca
50 g de tocino ibérico
50 ml de aceite de oliva
Los riñones del conejo
La falda del conejo

El majado

Hígados de krabarroka
Hígados de conejo
1 manojo de perejil

50 g de almendra marcona
100 g de pimiento de Ezpeleta picado
100 g de tomate seco
100 ml de aceite de oliva virgen extra
Agua mineral

ELABORACIÓN

El caldo

Poner los garbanzos en remojo la víspera.

Pelar y cortar en trozos irregulares las cebollas y los ajos.

Retirar el hígado a las krabarrokas y reservarlo bien tapado en refrigeración. Dorar las krabarrokas en un horno a 200 ºC durante 20 minutos. Reservarlas.

Limpiar el conejo, reservando su hígado para preparar la pasta. Cortarlo en trozos y reservar también la falda y los riñones para la marca del arroz. Dorar los trozos de conejo en un horno a 200 ºC durante 20 minutos. Reservarlos.

Introducir las krabarrokas doradas, los trozos de conejo, el hueso de jamón ibérico, la carcasa de gallina, los garbanzos, la cebolla y el ajo en una olla grande y cubrir con el agua mineral. Cocer durante 2 horas a fuego medio, colar y enfriar.

Envolver el azafrán en papel de aluminio y retostarlo durante 5 minutos en un horno a 120 ºC. Machacarlo en un mortero hasta obtener un polvo fino. Agregar este azafrán molido al caldo y dejar que infusione durante un día entero para que aporte al líquido todo su aroma y su color.

La marca

Lavar los caracoles e introducirlos en un cuenco amplio con agua fría. Mantenerlos inmersos durante 1 hora, cambiando el agua por lo menos 4 veces. Depositar los caracoles en una olla amplia y cubrirlos con el caldo preparado en la elaboración anterior. Calentar suavemente hasta que alcance el hervor. Tapar la olla y mantener la cocción durante 25 minutos. Escurrir los caracoles del

caldo y reservarlos en refrigeración.

Despojar a la sepia de sus interiores y cortarla en trozos de aproximadamente 2 cm.

Retirar los filamentos de fibra que recubren los mejillones y sumergirlos en agua fría para raspar sus impurezas.

Pelar y picar la cebolleta y ponerla a pochar con el tocino ibérico cortado en trozos y el aceite en una sartén ancha. Cuando la cebolla empiece a tomar un color dorado, añadir la falda del conejo, los riñones y la sepia. Dorar muy bien y añadir los mejillones, los caracoles y el arroz. Remover hasta que la parte exterior del grano de arroz esté translucida. Añadir entonces el caldo caliente y dejar cocer durante 18 minutos. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y dejar que repose durante 5 minutos.

El majado

Hidratar el tomate seco con agua mineral durante 20 minutos. Saltear con un poco de aceite los hígados de conejo y de krabarroka. Introducirlos en un mortero estriado junto con el tomate hidratado, la almendra, el pimiento de Ezpeleta y las hojas del perejil. Majar el conjunto hasta formar una pasta uniforme y homogénea.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez que el arroz haya reposado, untar sobre él el majado, gratinarlo bajo una salamandra durante unos segundos y servir. Se aconseja consumir el arroz directamente de la sartén, sin repartirlo en raciones individuales.

COMERSE EL MUNDO: ENSAYO DE GASTROPOLÍTICA

Pocas sentencias han quedado tan anticuadas y en tan poco tiempo como aquella célebre de Bertolt Brecht según la cual «primero es el comer y luego viene la moral». La pronuncia uno de los protagonistas de su *Ópera de los tres centavos*, en la canción *¿De qué vive el hombre?*, a la que puso música Kurt Weil y que fue estrenada en 1928. En ella retrata las típicas hipocresías que fueron el objeto predilecto de sus denuncias, en este caso protagonizadas por una mafia de mendigos en el Soho londinense del siglo XVIII que trataba de aprovecharse de la compasión de los paseantes. Esta afirmación tiene pleno sentido en el contexto de criticar la doble moral; al contraponer las necesidades fundamentales y los deberes de la conciencia, la urgencia de sobrevivir y el lujo de las sutilezas morales, sitúa el discurso moral en el suelo vital al que necesariamente remite. La moral no debe servir para hacer la vida imposible. Reconozcamos que Brecht es un autor fascinante para obtener una imagen del mundo en la que quede claro dónde se encuentra el bien y dónde el mal; tiene toda la razón que le falta al capitalismo, pero hace agua cuando la complejidad exige ir más allá del anticapitalismo elemental y la crítica requiere mayor sutileza. En cualquier caso, uno siempre puede reconfortarse con sentencias tan elementales como la de «¿qué delito es el robo de un banco comparado con el hecho de fundar uno?», también de la misma ópera.

Pero el anacronismo de esta frase está en otro registro. Su autor no pudo saber que un día casi toda la ética fuera a caber en la cesta de la compra y que la justicia alimentaria pudiese simbolizar todas nuestras preocupaciones en torno a la justicia en general. Hoy la moral parece haberse desplazado desde el dormitorio hasta el comedor. La moral ya no viene después del comer sino al mismo tiempo. La *food justice* se ha convertido en un espacio en el que confluyen todas las exigencias morales. La comida es un ámbito de obligaciones especialmente intensas, respecto de nosotros mismos, de los demás, la naturaleza o los animales. Comer no es un acto privado, ética y políticamente irrelevante, sino una práctica

cotidiana en la que el mundo se juega su destino, lo configuramos o lo destruimos, en la que literalmente nos comemos el mundo. Pensemos en el hecho de con una metáfora alimentaria (la «macdonalización») solemos referirnos al malestar ante la globalización. Con nuestra decisión acerca de qué comer, decidimos también cómo queremos vivir e incluso en qué clase de sociedad queremos vivir.

En la justicia alimentaria se concentran buena parte de nuestros principales dilemas éticos y políticos: los problemas de la alimentación presente y futura de una creciente población mundial teniendo en cuenta la sobrecarga ecológica del planeta; la discusión en torno a las posibilidades de suprimir el hambre en la tierra mediante los transgénicos, con sus riesgos inherentes; el número creciente de personas que se alimentan de una manera insana, también y especialmente en el mundo más desarrollado. Se extiende la exigencia de una agricultura sostenible, de una política alimentaria respetuosa con los derechos humanos; coinciden en el tiempo las exigencias de justicia económica global y el desarrollo de una ética del consumo, lo que podría estar anunciando una nueva convergencia entre el gusto y la justicia.

El desarrollo económico que ha tenido lugar desde la segunda mitad del siglo xx ha conducido a una extensión social del bienestar anteriormente inimaginable. Por primera vez en la historia, gracias a la producción segura de alimentos y a su provisión en el mercado, una gran cantidad de consumidores de los países ricos dispone de los presupuestos materiales necesarios para poder comer lo que quiera. En las estanterías de cualquier gran supermercado están a nuestra disposición una enorme cantidad de productos a precios asequibles. La cuestión es quién vive en ese paraíso: nosotros, los consumidores de los países ricos. Esa particularidad nos obliga a formular principios éticos en orden a la universalización de los bienes y nos sitúa frente a las contradicciones del mundo actual en lo que se refiere a las posibilidades y las realidades de la alimentación. ¿Es posible alimentarse mejor de lo que lo hacemos? ¿Cómo deberíamos comer y qué hábitos alimentarios deberíamos cambiar para que todos se pudieran alimentar bien?

En las relaciones que se establecen como consecuencia de la alimentación comparecen asuntos que tienen una fuerte dimensión de justicia, como la producción y provisión de alimentos. Pero el asunto se amplía con la progresiva toma de conciencia de que el consumidor está igualmente obligado a examinar su conducta de acuerdo con criterios de justicia. También el que come debe tomar

en consideración el valor de justicia de lo que come, si está producido con equidad, si daña el medio ambiente, si pone en peligro su propia salud y se convierte por ello en una carga para otros, si lo hace responsablemente, examinando sus consecuencias globales… Ahora bien, ¿cuáles son las posibilidades del ciudadano, del sujeto particular, del consumidor, en orden a modificar las injusticias globales en materia de alimentación? Mejorar el estado de la alimentación mundial no está al alcance de uno solo, por supuesto, pero tampoco de los grandes poderes; las autoridades políticas y económicas no pueden hacer nada sin los seres humanos, sin los consumidores y sus microdecisiones cotidianas. La clave está en la fuerza transformadora de los estilos de vida. La renuncia a consumir no es una estrategia practicable de sostenibilidad. Lo que se reclama cada vez con más fuerza es una modificación de nuestro estilo de vida. En el debate sobre desarrollo sostenible los consumidores ocupan ahora un lugar central; son considerados como verdaderos motores de todo cambio estructural en la medida en que tienen la posibilidad de «hacer política con el carro de la compra». Coger algo del estante de un supermercado es un acto político; comprar es elegir el mundo en el que se quiere vivir.

La relevancia de la alimentación con respecto a la sostenibilidad es manifiesta: según las estimaciones aceptadas, entre un 30 y un 40 por ciento de los problemas medioambientales son debidos directa o indirectamente al comportamiento dominante en el consumo. El elevado consumo de carne, por ejemplo, tiene una gran relevancia para la salud y el medio ambiente; el uso de productos congelados también plantea graves efectos sobre la sostenibilidad; muchas enfermedades y alergias se deben a una mala alimentación, en especial las que están vinculadas al sobrepeso. La alimentación sostenible tiene una clara dimensión ecológica. Podría mencionarse a este respecto la compra de alimentos con criterios de regionalidad, trazabilidad y estacionalidad. De este modo, por ejemplo, se minimiza el transporte y se fortalecen los circuitos económicos regionales. Sabemos, por otro lado, que una cuarta parte de las basuras domésticas tienen su origen en el empaquetamiento de los alimentos. Los envases reciclables o los productos con poco envoltorio contribuyen a disminuir notablemente la cantidad de basura y el uso de energía.

Existe por tanto un contrapoder de los sujetos que es preciso activar mediante la información, los incentivos y las sanciones fiscales. De la misma forma que la política requiere de los ciudadanos para su legitimación y la economía depende en última

instancia del comportamiento de los accionistas y consumidores, las prácticas cotidianas de la comida actúan sobre las relaciones de poder que constituyen el complejo mundo de la alimentación (y, por añadidura, el mundo en general). Colin Tudge, un activista del movimiento *food justice*, lo argumenta así: «Vivimos en una sociedad de consumo y los consumidores, colectivamente, tienen poder. Cuando tú y yo y un millón de seres humanos nos decidimos a cocinar de una manera racional, a comprar únicamente determinados productos y dejar que otros se queden en los estantes de los supermercados, y cuando además mostramos que si quisiéramos podríamos producir nosotros mismos una parte de lo que comemos, entonces se debilita tarde o temprano —más bien temprano que tarde— la supuesta omnipotencia de la industria agroalimentaria y de los gobiernos: porque son impotentes si nadie compra lo que pretenden vender». ¿Y si el nuevo sujeto revolucionario ya no fuera ni el trabajador ni el estudiante sino el consumidor? El consumidor responsable es un estratega inteligente de esa micropolítica global del contrapoder. Quien compra racionalmente, quien demanda condiciones justas y ecológicas para la producción, libera unas fuerzas económicas a escala global que actúan sobre los centros de poder del capitalismo. Ese consumidor con conciencia política dispone de una fuerza subversiva que pone en juego cada vez que deposita un producto en el carro de la compra.

Dentro de los espacios de juego existentes, nuestra libertad de determinar qué comemos y cómo establece límites reales a la industria y a la política. Las costumbres alimenticias permiten al individuo configurar el tipo de vida que desea para sí y modificar su relación con el mundo. Cada uno de nosotros, en el ámbito de su conducta alimentaria, puede llevar a cabo una mejora del mundo, inapreciable pero insustituible. Comer es hoy un acto político global, una verdadera conspiración revolucionaria. Como señalaba el artista Joseph Beuys, en la cocina es donde comienza la discusión acerca del mundo. Nuestras decisiones cotidianas en esta materia lo configuran, para bien o para mal. Esto no quiere decir que cambiar el mundo sea algo que pueda llevarse a cabo sólo a través de la comida, sino que no es posible mejorar el mundo si no mejoramos todas las cuestiones que giran en torno a las realidades alimentarias, y que mejorando estas habremos contribuido notablemente a mejorar el mundo en su conjunto.

Brecht no hubiera formulado aquella simplificadora oposición de haber sabido que, actualmente, el comer se ha convertido en un

asunto moral, en una cuestión de ciudadanía.

Potaje de avellanas

El gesto de adquirir productos de nuestro entorno frente a otros procedentes de cualquier otra parte del mundo es muy probable que dictamine cual de ellos subsistirá en el futuro, sean nueces, leche, manzanas o avellanas. Precisamente este fruto seco es el protagonista de la siguiente propuesta, una elaboración en la que se trata la avellana como si fuera una legumbre, igual que se hace en muchos lugares de Asia con los cacahuetes, que además se aliñan con diferentes salsas.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

El caldo de alubias

500 g de alubias negras
5 l de agua
10 g de sal fina

El potaje

1,5 l de caldo de alubias
200 g de tocino ibérico

Las avellanas

36 avellanas frescas
7 l de agua mineral

La cebolla

1 cebolla mediana
1 l de agua
20 g de sal
200 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

El caldo de alubias

Introducir las alubias, el agua y la sal en una olla a presión y ponerla al fuego. Una vez que la olla haya alcanzado presión,

cocinar durante 40 minutos. Dejar que se enfríe antes de abrirla.

Pasar el caldo por un colador fino. Introducirlo en una olla alta y reducirlo hasta un volumen de 1,5 l. Colar este caldo reducido a través de un paño húmedo y reservarlo en refrigeración.

El potaje

Introducir el caldo de alubias en un cazo y reducirlo suavemente sobre una plancha hasta un volumen de 400 ml.

Trocear el tocino ibérico y añadirlo al caldo reducido. Calentar suavemente hasta 70 ºC y retirar del fuego. Cubrir con film y dejar infusionar durante 30 minutos. Colar a través de un microcolador y reservar en refrigeración.

Las avellanas

Introducir en una olla a presión las avellanas y 5 l de agua mineral. Ponerla al fuego y, una vez que haya alcanzado presión, cocinar durante 40 minutos. Dejar que la olla se enfríe antes de abrirla.

Recuperar las avellanas cocidas, con cuidado de no romperlas. Calentar los otros 2 l de agua mineral hasta que alcancen la ebullición y sumergir en ellos las avellanas durante 5 minutos para eliminar sus impurezas. Reservar las avellanas a temperatura ambiente inmersas en su líquido de cocción.

La cebolla

Limpiar la cebolla y cortarla en cubos regulares de tamaño mediano. Blanquearla en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Escurrirla bien e introducirla en un cazo con el aceite de oliva. Calentar hasta 70 ºC y apartar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir el caldo de alubias en un cazo mediano y llevarlo a hervor. Incorporar los cubos de cebolla bien escurridos del aceite y las avellanas cocidas. Servir a modo de potaje en cuencos calientes.

8

EL GUSTO

JERARQUÍAS DEL PALADAR

Seamos conscientes o no de ello, nuestra cultura acoge todo un mecanismo de asimilación de ideas y juicios que modelan y orientan la concepción del placer, de lo que consideramos agradable, componiendo esa representación colectiva que denominamos «buen gusto». Etimológicamente, la demarcación del vocablo «gusto» la encontraríamos entre el término griego *geusis* y el latino *gusius*, que en castellano se podrían interpretar como «gustar», «probar» e incluso «conocer», ejercicio indispensable para interpretar si eso que se está experimentando nos atrae o desagrada. No obstante, sin un vínculo afectivo con un concepto o una experiencia previa será difícil emitir un juicio de valor sobre lo experimentado. La administración del «gusto» en la mesa, la potestad para distinguir entre lo placentero y lo repulsivo, lo correcto y lo incorrecto, no se deriva exclusivamente de procedimientos sujetos a una concepción racional, puramente experiencial o sensorial, sino que parte de los principios generales de aprobación o rechazo de la sociedad a la que pertenecemos y de las opciones que esta nos ofrece, vinculadas al universo de símbolos y pensamientos preestablecidos que han tratado de conciliar paladares, criterios y sentimientos a lo largo del tiempo, hasta acotar y ordenar la indeterminación de los límites del sabor.

Tal y como nos recuerda el historiador y gastrónomo Massimo Montanari: «El gusto no es en absoluto una realidad subjetiva incomunicable, sino colectiva y comunicada. Es una experiencia cultural que se nos transmite desde el nacimiento, junto con otras variables que ayudan a definir los valores de una sociedad». De esta forma, desde niños asimilamos unos sabores comunitarios y unas opiniones sobre la comida que, acompañados de los afectos familiares, condicionarán el desarrollo de una sensibilidad gustativa futura que no podrá evitar diluir en una misma concepción apegos y aromas o desligar principios y entorno.

En su obra *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, David Le Breton revela cómo «durante la formación del gusto se cruzan datos biológicos y datos de la educación, pero la simbólica social de los alimentos y de los gustos prevalece sobre una biología

que se inclina según las orientaciones culturales». Así, la idea del «gusto», vinculado a lo estético y lo afectivo, ha quedado marcada en prácticamente todos los ámbitos de actuación del ser humano, pero en especial en aquellos hábitos prosaicos del día a día, como el vestir o el comer, donde manifiesta espontáneamente su condición de norma cultural y diferenciadora.

Podemos señalar sin miedo a equivocarnos que si en la comida se articulan condiciones y rasgos propios del pensamiento y la ideología del ser humano, al analizarla se pueden descifrar los atributos representativos y simbólicos de las sociedades. La comida se ha mostrado desde siempre como un mecanismo de expresión simbólica: enlaces matrimoniales, fiestas de la cosecha, nacimientos de hijos, victorias militares, funerales, reuniones familiares, festividades, ritos de paso, ceremonias y vínculos sociales han tenido su reflejo en la mesa ritualizada. En función del contexto, la regeneración y el sacrificio, la corrección y la alegría se han expresado simbólicamente mediante el ayuno, la dieta, la degustación o el exceso. La invitación a comer y el intercambio de alimentos, por encima de la reparación del apetito físico, han revelado la necesidad de contacto social, de compartir en sociedad.

Desde el momento en que la comida sobrepasó, por medio de códigos, algo tan fundamental como el nutrirse, la mesa se transformó en un escenario en el que quedaban representados los diversos estratos sociales y sus diferencias, concediendo rango icónico a algunos productos y estatus moral a ciertos gestos, participando en la construcción de la identidad de los pueblos, actuando como dispositivo integrador de los colectivos y, por ello —deliberada o improvisadamente—, también como impulsor de barreras diferenciales —de resistencia y desigualdad— entre individuos y clases.

Los de dentro y los de fuera; los campesinos y los habitantes de la urbe; la aristocracia y el pueblo llano; los adultos y los niños; los sacerdotes y los seglares; los hombres y las mujeres, y, por supuesto, los seres mortales y los dioses eternos se han afirmado en la singularidad de sus rasgos y han encontrado en la alimentación uno de los medios para denotar sus desigualdades. Una tendencia social fundamental —empleada tanto por las religiones como las instituciones— ha sido establecer elementos simbólicos como vínculo comunitario. No obstante —a pesar de ello, o precisamente debido a ello—, todas las culturas han desarrollado prácticas, consignas, marcadores sociales de comportamiento, e incluso de conocimiento, con la finalidad de significar las disimilitudes.

Barreras impracticables para todos aquellos ajenos al grupo, edificadas sobre pequeños gestos y normas económicas y simbólicas o credos. El ejemplo más evidente lo encontramos en las prácticas religiosas: al consagrar el alimento este queda marcado, se le confiere una prerrogativa que impide que otros, ajenos a la doctrina, lo consuman.

El tiempo ha logrado la transformación de estos símbolos, en unos casos a través de su racionalización y depuración, en otros mediante un consenso social en torno a su valor, acrecentando su significación. Como paradoja, hay que decir que lo que el tiempo no ha debilitado son las exigencias de categorización: «Dime qué alimentos te representan y te diré quién eres», parece resonar en la mente del ser humano. Desde antiguo, añadir azúcar, huevos, golosinas u otros componentes inaccesibles para una mayoría era un mecanismo utilizado para lograr que un alimento cotidiano saltase del espacio nutritivo y corriente a un grado de mayor distinción y, por ende, se distanciase de lo común. La versión contemporánea de esta práctica la encontramos hoy en las cartas de los restaurantes o en las estanterías de las superficies comerciales, repletas de ofertas que mezclan elaboraciones ordinarias con géneros o artículos culinarios icónicos como mecanismo para dotarlos de una posición, y de un precio, superior. De este modo, terrinas, conservas o guisos son adornados con aceite de oliva, foie gras, trufas o marisco en un esfuerzo por superar su dimensión cotidiana; algo que hoy se completa con la firma de un cocinero como garantía de calidad.

Pero la condición económica no ha sido el único obstáculo para que el paladar alcanzase un cierto estatus. Barreras de comportamiento insalvables para la mayoría condicionaron una idea del «buen gusto» como instrumento para salvaguardar espacios de privilegio preconizada por una doctrina de la supremacía. De esta forma se codificó un lenguaje de la distinción que subrayaba la condición y el grado de los asistentes a la reunión alrededor de la mesa. La posición que se debía ocupar, el orden al empezar a comer, la parte que debía servirse y en qué cantidad debía consumirse… Todo ello estaba perfectamente regulado en esos espacios. No obstante, las limitaciones no han evitado que el posicionamiento social a través del gusto haya llegado a todos los escalafones de la sociedad. La disposición en la mesa y la conducta revelan algo más prioritario que alimentarse: muestran la reciprocidad entre la alimentación y un estilo de vida al que cada vez desea acceder más gente, reflejan el cambio en la forma de vivir, en los gustos y en las costumbres que se está dando en la

actualidad.

El estilo de vida de hoy, ecléctico, urbano, cosmopolita y global, ha establecido una pluralidad de gustos y gestos desconocidos hasta hace poco, propiciando, en parte, el desvanecimiento de las diferencias jerárquicas. La vocación igualitaria de las «cofradías de gastronomía» —que no de los clubes privados en torno a la cocina —, e incluso la *fast food*, junto a la más amplia oferta del mercado, han posibilitado la socialización de muchos ingredientes icónicos, rompiendo el orden de preferencia, ubicación y desigualdad entre los comensales. La mesa redonda de los restaurantes quebró la discriminación que producía la distancia respecto a los puestos preferentes en la aristocrática mesa rectangular. Del mismo modo, la manera de presentar la comida al comensal —en platos individuales— deshizo en los años setenta del siglo xx la autoridad que proporcionaba el servicio en bandeja, que posibilitaba al anfitrión tomar el mejor bocado.

En el País Vasco, hace algo más de cien años, las «sociedades gastronómicas» o «populares» contribuyeron a crear un entorno alejado de esa atmósfera elitista en la que el lugar de cada cual dependía de su condición. En estos espacios, despojados de protocolo, alternaban y compartían afición personas de todos los estratos sociales, sin más en común que el interés por la cocina y un cierto grado de afinidad, lo que generó ambientes de unión (excepto para las mujeres, cuya incorporación se ha ido regularizando en los últimos años).

Otro elemento que refleja un cambio con respecto al pasado es la pluralidad de gustos y gestos en materia culinaria. Tras siglos de normas recogidas en la tradición, desde hace algún tiempo se puede optar por nuevos estilos, por formas de comer propias de otras latitudes que los inmigrantes y las cadenas de restauración han introducido en las ciudades. La informalidad que caracteriza a muchas de ellas, más desenfadadas y triviales, ha contribuido a la desritualización de la mesa.

Por otra parte, el mercado entendió que el ser humano necesita, además de vivir mejor, mostrarlo y demostrarlo, así que, atendiendo a estos requerimientos, desarrolló nuevos procesos productivos que, en pocos decenios, han logrado que muchos alimentos emblemáticos, tras los que subyace una imagen de solvencia económica y competencia cultural, sean de dominio general. La visión de aquello a lo que nos gustaría asemejarnos opera en nosotros de forma directa, transformando los deseos en necesidades. Reproducir las formas de vida y las normas del gusto y asumir las

modas, artículos y alimentos de las clases preferentes son algunos de los pasos que evidencian que uno ha progresado, que puede acceder a bocados emblemáticos y a ciertos platos que prometen un goce psíquico que incluso supera al puramente sensorial. No hay que olvidar que lo que hay en el plato manifiesta nuestras predilecciones y particularidades y desvela nuestra conciencia ante el mundo, pero sobre todo muestra las estructuras y las jerarquías sociales que operan sobre el subconsciente, dejando en él una huella indeleble.

El interés de hoy en día por lo ecológico, lo local, lo artesano y lo genuino es para algunos una declaración de intenciones, una afirmación de valores e incluso una expresión política ante la presión y las consecuencias de las reglas del comercio global. Sin embargo, para un buen número de personas el consumo de estos productos también permite levantar nuevas barreras de distinción, en este caso no sólo económicas sino de conocimiento y compromiso, no muy alejadas de lo que en otro momento suponía comer carne, disponer de azúcar o utilizar especias. En ambos casos el valor simbólico de la elección lleva adheridas las etiquetas de una condición a la que no puede acceder todo el público, un mecanismo indispensable para sostener cierto estatus y una posición de favor.

Cada vez que las clases populares han alcanzado los marcadores de diferenciación, estos se han visto obligados a mudar hacia nuevos espacios y a utilizar ingredientes distintos con el fin de mantener vivos los mecanismos de distancia. Las proteínas, las grasas y los azúcares fueron en otros tiempos signo de opulencia, pero las reglas de un mercado en busca de nuevos clientes, junto con los subsidios oficiales que comenzaron a concederse a mediados del siglo pasado, los hicieron asequibles para todos los públicos, logrando que hoy su significación se haya transformado. Las proteínas, las grasas y los azúcares son en la actualidad artículos de bajo coste y deslocalizados, materia prima para los establecimientos de comida rápida y sustento de las mesas más humildes, partícipes de una gran paradoja alimentaria: en las mesas más prósperas se acomodan los alimentos nativos, sencillos, saludables y cercanos, que se ennoblecen al participar en un sistema gastronómico y simbólico diferente, privilegio antaño de los hogares más modestos, mientras que la gente de escasos recursos sufre las consecuencias de una dieta sustentada en alimentos procesados baratos, comidas grasientas de alto poder calórico y bajos valores nutricionales.

Todo ello evidencia un panorama en el que los ricos son delgados y los pobres gordos. Esta circunstancia está logrando que

el interés por estos alimentos procesados baratos se traslade hacia productos rústicos, artesanos y populares que, al haberse tornado poco frecuentes, escasos o incluso estar a punto de desaparecer, abanderan valores asociados a la salud, el respeto por el medio ambiente y el saber local y adquieren así una nueva reputación, al tiempo que estimulan una pugna entre clases que parece no tener fin. Resulta muy significativo el que un plato como la *ensalada césar*, que hace décadas se movía en las cartas de restaurantes de cierta consideración, sea hoy por hoy una fórmula recurrente en los establecimientos que despachan la denominada *comida basura*.

Aunque esta circunstancia se ha producido en los últimos tiempos, no se trata de nada nuevo. El desalojo de las especias de las elaboraciones señoriales comenzó por un motivo similar en el siglo XVII, cuando su accesibilidad y socialización entre las clases populares las universalizaron. Hasta entonces, los recetarios palaciegos habían mostrado su interés por ellas, al igual que por otros ingredientes exóticos llegados de ultramar que convertían los banquetes en un espectáculo cosmopolita y único que poco tenía que ver con el puchero local. En la esfera de las apariencias se define buena parte de las formas que articulan eso que conocemos como elegancia y buen gusto. «Gusto secreto no es gusto entero», dice el refrán anónimo.

La asignación de sentido a los gestos en torno a la comida ha permitido que, muchas veces, los deseos se impongan a la razón. Como nos descubre Jean-François Revel en su libro *Un festín en palabras*, hace más de dos mil años los atenienses preferían los gallos del Adriático, aunque eran peores y más pequeños que los autóctonos, porque se sobreentendía que lo foráneo era mejor, y en cambio se enviaban a aquel golfo los propios. En su traducción contemporánea este entusiasmo por la diferenciación determina la predilección por determinadas marcas, que son hoy en día los verdaderos estandartes del estatus y funcionan como dispositivos de clasificación: consumir vinos de firma y no alcohol barato; cenar en un restaurante reputado y no en una casa de comidas sencilla; adquirir artículos de etiqueta en vez de productos de marca blanca… En el hecho de hacer la compra a través de internet, en un mercado tradicional o en una gran superficie buena parte de la sociedad ve un gesto dotado de un sentido profundo e inequívoco.

No obstante, en torno a la alimentación no todo son diferencias y desuniones. Todo lo contrario: el gusto común ha sido uno de los mecanismos de fortalecimiento de la identidad por excelencia en cualquier grupo. Hoy en día, al coexistir en entornos sociales

porosos y diversos, nuestra visión del gusto se ha diversificado, ha experimentado una apertura y se ha trasladado al terreno individual, desmontando parte de la severidad de las representaciones colectivas cerradas. El trepidante estilo de vida contemporáneo, la reducción de las diferencias económicas y la significativa eclosión de una amplia clase media han hecho que tanto la gente de pocos recursos como los más acomodados participen de unas prácticas similares que difuminan su condición social a la hora de proceder. Tanto unos como otros comparten el gusto por los restaurantes populares, la comida de calle, el almuerzo informal y los ambientes despreocupados y se mezclan en esos espacios.

La realidad actual favorece gestos que, a pesar de su incongruencia con las costumbres tradicionales, muestran una gran riqueza de estilos. Es común realizar un desayuno de trabajo serio y solemne, comer de forma tradicional productos enraizados en el entorno y cenar esa misma noche un sándwich en la calle acompañándolo de un refresco de cola o una cerveza de importación, de tal modo que poco a poco estamos construyendo una nueva tradición y la función simbólica de la comida se va modificando.

Este contexto está componiendo una nueva realidad en la transmisión intergeneracional de la experiencia cultural que es la comida, así como de la significación y los valores comunitarios asociados a ella. Si bien es cierto que el nuevo contexto social ha incrementado nuestro gusto por la diversidad, también lo es que se ha propagado el gusto por el reconocimiento y la notoriedad. En la actualidad, el saber y la experiencia gastronómicos constituyen un modelo de prestigio, un ejemplo a seguir, un nuevo indicador de posición social. Quizá hoy en día, además de los componentes económicos, la jerarquía la establece el conocimiento, en este caso, la jerarquía del paladar.

Focaccia de buey de mar

La combinación de dos alimentos tan distintos como son el pan y el marisco en esta propuesta culinaria da fe de las posibilidades infinitas que abre la creatividad, aplicada en este caso a la cocina. En esta elaboración, el buey de mar toma la presencia menos estelar, poniéndose al servicio de un sencillo pan y dejando en entredicho la condición que habitualmente acompaña a algunos productos y elaboraciones.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

La *focaccia*
120 g de kuzu
180 ml de agua
3 g de sal
10 g de azúcar
10 g de levadura fresca
3 g de goma xantana

El buey de mar
1 buey de mar de 700 g

La pasta de corales
100 g de coral de buey de mar
25 ml de aceite de oliva virgen extra
2 granos de pimienta negra

Las notas frescas
Brotes de sansho

ELABORACIÓN

La *focaccia*
Disolver el kuzu en agua y añadir la sal, el azúcar y la levadura. Triturar el conjunto con un batidor eléctrico de mano. Agregar la goma xantana y mezclar muy bien con una varilla.

Dejar que esta mezcla fermente en una estufa a 50 ºC durante 50 minutos. Estirar la masa fermentada sobre un tapete de silicona, vigilando que el grosor sea uniforme.

Dibujar y desdibujar formas sobre la superficie de la masa con un tenedor. Hornearla a 220 ºC durante 2-3 minutos, hasta que se forme una corteza y la masa resulte flexible y no se pegue a las manos.

Cortar trozos del tamaño deseado y disponerlos en una parrilla. Colocar la parrilla sobre una brasa suave para que los pedazos de masa se vayan deshidratando lentamente; mantenerlos ahí hasta obtener una *focaccia* totalmente crujiente.

El buey de mar

Envasar al vacío el buey de mar utilizando el programa más potente de la envasadora. Sumergirlo en un baño de agua con la temperatura controlada a 70 ºC durante 70 minutos.

Enfriar el buey de mar progresivamente: 10 minutos a temperatura ambiente, 10 minutos en agua fría y otros 10 minutos en agua con hielo.

Retirarlo del agua helada, sacarlo de la bolsa y abrir su cuerpo para recuperar la carne y el coral. Reservar el coral bien tapado en refrigeración.

Extraer la carne de las patas, las pinzas y el centro del crustáceo y desmigarla. Dividirla en 6 porciones de 40 g y reservarla bien tapada en refrigeración.

La pasta de corales

Triturar los corales de buey de mar con un batidor eléctrico de mano. Incorporar el aceite de oliva en forma de hilo hasta que el conjunto emulsione.

Moler los granos de pimienta negra en un mortero e incorporarlos a la pasta de corales. Reservarla bien tapada en refrigeración.

Las notas frescas

Lavar los brotes de sansho en agua fría y escurrirlos bien. Reservarlos en refrigeración, entre papeles humedecidos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Precalentar un horno a 80 ºC.

Sacar la pasta de corales de la cámara y dejar que se temple a temperatura ambiente.

Calentar las porciones de buey de mar desmigado en el horno precalentado.

Colocar la *focaccia* en un plato y, con la ayuda de una espátula, distribuir la pasta de corales sobre su superficie. Disponer encima la carne caliente de buey de mar y terminar repartiendo unos brotes de sansho sobre el conjunto.

LA GASTRONOMÍA COMO UNA DE LAS BELLAS ARTES

A la pregunta acerca de si la gastronomía puede considerarse como un arte no se puede responder con un sí o un no, sino de una manera más matizada. Todo lo relativo al comer se encuentra en una zona de frontera entre lo biológico y lo simbólico; hay un encuentro con el curso natural de las cosas aunque también una intervención transformadora y creativa; se cocina y se come en orden a la supervivencia pero también al buen vivir, al gusto con todas sus variedades. Las polémicas en torno a esta cuestión se desatan porque unos atienden más al componente material y otros subrayan el elemento simbólico. En cualquier caso, no hay ninguna razón por la que el gusto no pueda tener un arte correspondiente, como cualquiera de los demás. Como poco, podría uno escapar de la dificultad del asunto sumándose a la opinión de Alain Ducasse, para quien la cocina debería entenderse como una expresión artesanal del arte.

Vamos a responder a esta pregunta examinando lo que ha dado de sí la irrupción de las vanguardias gastronómicas, esa estetificación de la cocina que han llevado a cabo los principales representantes de la vanguardia gastronómica.

Las vanguardias surgen a principios del siglo XX con una pretensión de romper con una tradición estética a la que consideran meramente decorativa, museística, acomodaticia, sin ninguna capacidad de revolucionar nuestra percepción del mundo. Al proclamar que «todo es arte», las vanguardias se dirigen contra su concepción aristocrática, como si el arte fuera una esfera aparte del resto de dimensiones de la existencia humana. En arquitectura, la Bauhaus proclamaba la falta de ruptura entre arte y artesanía. Todo puede ser arte y en todas las dimensiones de la cultura hay una dimensión artística, siempre que en una actividad humana se renueva nuestra percepción del mundo.

Como es lógico, en el mundo de la gastronomía este movimiento irrumpe con una fuerza singular. Filippo Marinetti, Daniel Spoerri o Joseph Beuys, entre otros, trataron de romper con las tradiciones culinarias y mostrar que la comida podía ser un ámbito de creación

con pleno derecho. Ahora bien, este movimiento tiene también sus paradojas, sus límites y efectos contradictorios. Buena parte del *Eat Art* que estos creadores promovieron se limitó a determinadas escenificaciones estéticas en formato *happening* y a montajes para impactar, con lo que incurría en la contradicción de reivindicar lo ordinario y hacerlo de manera extraordinaria, ir contra el museo y hacer algo nada normal. Se produce así una reducción de la cocina a una *performance* espectacular. Pensemos, por ejemplo, en el alemán Speorri, en su alta cocina obsesionada con la originalidad, sensacional y extravagante hasta en los ingredientes. Él y otros han hecho de la cocina un verdadero *show* gastronómico con pretensiones provocativas. Esto ha servido sin duda para liberar a la cocina de su marginalización cultural, pero al precio de una espectacularización que, en el fondo, no saca a la cocina corriente de su banalidad habitual. Es un efecto secundario de la vanguardia, que al espectacularizar deja intacta la realidad a la que quería redimir; entiende el arte como algo tan extraordinario que no subraya lo estético de la vida cotidiana sino que aleja a esta del arte. Algunas manifestaciones actuales de la gastronomía de vanguardia reproducen esos gestos sensacionales sin la menor reflexión y —ahora además— con poca originalidad. Para no pocos ser innovador en materia gastronómica equivale a ser extravagante… y cobrar mucho.

Hay otras versiones de la vanguardia que son, en el fondo, más innovadoras que aquellas provocadoras demostraciones de originalidad. Beuys, por ejemplo, cuando elije el material vulgar para sus obras de arte, o Duchamp, con sus *ready made* a partir de objetos corrientes, dotan a los objetos más elementales de la vida cotidiana de una resonancia especial. Por eso podía decir Beuys que la verdadera revolución no se encuentra en los golpes espectaculares sino en las fuerzas elementales de la vida. Y es que convertir la cocina en un arte no consiste en cocinar como si se pintara, esculpiera o hiciera teatro, lo que no es más que una estetificación superficial. En el fondo, se trata de un complejo que lleva a la cocina a aspirar a ser algo distinto de sí misma. Tal estetificación es una falsa ampliación de la idea de arte que deja a la actividad culinaria corriente en su banalidad y reserva el calificativo de artístico a sus manifestaciones más espectaculares.

El arte no es un entretenimiento ajeno a las cuestiones importantes de la vida, sino que interviene decisivamente en los asuntos relevantes de la existencia. Precisamente una de las mejores pretensiones de la vanguardia fue romper con la idea del arte como

excepcionalidad y «cotidianizarlo», mostrar hasta qué punto los asuntos decisivos de la vida son cuestiones estéticas. Al impugnar la oposición entre arte elevado y arte vulgar, destruyeron también la que se había establecido entre el arte y la cocina. Contribuyeron así a desmontar esa extraña reverencia hacia el arte que está en el origen de que no seamos capaces de pensarlo como algo vinculado con la esfera de nuestras necesidades cotidianas. Y vincularon el hecho de que todo lo relativo a la comida no hubiera sido considerado hasta entonces desde el punto de vista estético con nuestra tradición patriarcal, que lo ha relegado al rango de ser algo propio de las mujeres.

Pero se equivocaron al buscar el arte propio de la cocina en una espectacularidad creativa, en la mera originalidad o en la autorepresentación del autor. Por supuesto que lo culinario no se convierte sin más en arte porque sus representantes lo pretendan. Para responder a la cuestión de si la gastronomía es una actividad artística hay que volver a mirar hacia lo que es la esencia del arte: un dispositivo que tematiza nuestra percepción, que la convierte en algo reflexivo.

Por esta razón la cocina debería explorar todavía más esa «discreción estética» que caracteriza la experiencia de los establecimientos verdaderamente innovadores: en lugar de buscar lo nuevo en lo exótico e intervenir así en el gusto de una manera superficial, parece más interesante buscar la experiencia estética novedosa en aquello cercano que se nos ha vuelto extraño, reapropiarse de la tradición, presentar lo habitual de una forma desacostumbrada, recuperar lo que cayó en el olvido, mostrar el elemento de alienación de muchas de nuestras costumbres. La cocina puede ser así una generadora de gusto en las cosas del comer, del mismo modo que las artes visuales nos han enseñado a ver el mundo de otra manera, la música a escucharlo o la arquitectura a habitarlo.

Pan de mijo

Toda esta reflexión tiene mucho que ver con la siguiente propuesta culinaria, sustentada en un alimento tan aparentemente básico como es el pan. El arte es una expresión individual insustituible que abre campos que antes no existían, ensanchando nuestro mundo, y también reinterpreta la tradición, bajo una mirada nueva, diferente, más fresca. Tras este sencillo pan de mijo que proponemos hay investigación y análisis, pero sobre todo un giro sobre lo que habitualmente entendemos que es un pan.

INGREDIENTES

(para 6 personas)

200 g de harina
300 g de harina de fuerza
7 g de levadura fresca
50 g de mijo
5 g de sal fina
200 ml de leche
150 ml de agua mineral
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACION

- Calentar ligeramente la leche y disolver en ella la levadura.

- Mezclar los ingredientes secos en un cuenco y tamizar bien usando un colador fino. Incorporar los líquidos y amasar hasta conseguir una masa homogénea que se desprenda de las paredes del cuenco.

- Introducir la masa en un cuenco limpio y dejar que repose durante 10 minutos. Untar con un poco de aceite de oliva la superficie de una mesa y trabajar sobre ella la masa hasta darle la forma de una bola.

Untar con aceite la base y las paredes de otro cuenco limpio, introducir en él la masa y dejarla reposar durante 10 minutos. Repetir el proceso de boleado sobre una mesa con aceite.

Introducir la masa en un cuenco y dejar que fermente a 25 ºC durante 1 hora (es recomendable cubrir el cuenco para evitar que la masa se reseque). Pasado este tiempo, dividir la masa en 6 partes y bolear cada una de ellas. Dejar reposar durante 5 minutos.

Enharinar una mesa y extender sobre ella la masa con las manos hasta obtener un círculo. Doblar la parte superior derecha y la parte superior izquierda del círculo hacia el interior, de tal modo que se forme un triángulo. A continuación, doblar la «punta» del triángulo también hacia el interior. Repetir esta misma operación en la parte inferior del círculo. Finalmente, presionar en el centro para sellar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Precalentar el horno a 220 ºC y colocar en su interior una bandeja enharinada. Efectuar 5 cortes en la superficie de la masa de pan, colocarla sobre la bandeja caliente y hornear durante 50 minutos. Pasado ese tiempo, retirar la masa del horno y dejar que repose.

LA EDUCACIÓN GASTRONÓMICA DE LA HUMANIDAD

La estética es una teoría de la percepción, de las cosas sensibles y de las más espirituales, de lo cotidiano y de lo sublime, en la vida y en el arte. Pero la teoría del gusto sensible, de la percepción gustativa, tiende a brillar por su ausencia. En el lenguaje coloquial, cuando nos referimos al «gusto» no estamos caracterizando la percepción sensible sino que describimos una manera de vivir que expresa un sistema de valores. Se habla de que alguien tiene gusto o buen gusto y no pensamos en que sabe comer bien, no hay ninguna referencia al gusto culinario; se piensa más bien en su manera de vestir, en su interés por el arte y la alta cultura, etc.

Hay un conjunto de prejuicios filosóficos y sociales que explican nuestra carencia de una teoría del gusto culinario. Desde sus orígenes, la teoría de los sentidos ha planteado una estricta jerarquía entre ellos en cuya cumbre se encontraría la vista, el sentido más noble e intelectual, mientras que el gusto estaría rebajado al nivel de un sentido rudo y vulgar. El gusto ha venido a ser el «hermano pobre» en la familia de los sentidos.

El problema viene de que la teoría de la percepción que ha sido dominante consideraba que el gusto —por su supuesto carácter pasivo y receptivo— no tenía ningún valor cognoscitivo, sino que se limitaba a facilitar la función meramente corporal de la ingestión de alimentos. Estos prejuicios se siguen reproduciendo de manera acrítica, por ejemplo, en la idea de que hay unos sentidos de la cercanía y otros de la lejanía. En comparación con la nobleza de los sentidos de la lejanía (el oído y la vista), el gusto es trivializado como un tipo de percepción meramente pasiva. Se reproduce así todavía hoy el dualismo metafísico entre el «subsuelo» del gusto y la «atalaya» de la vista. Con su jerarquía de los sentidos, la teoría tradicional de la percepción legitima la degradación del gusto, algo que no se apoya más que en los prejuicios de una antropología racionalista que escinde al ser humano entre una parte espiritual suprema y otra baja y sensible.

Hegel culminó este desprecio afirmando que el sentido del gusto tenía que ver con lo material como tal y con sus cualidades

sensibles. Desde este planteamiento reduccionista se entiende por qué en el pensamiento occidental el mundo de la alimentación (que es fundamentalmente el mundo de los sentidos del gusto y del olfato) ha sido degradado a una función baja. Cuando el gusto es naturalizado como un sentido primitivo de la cercanía, queda reducido a servir a meras necesidades. Este es el prejuicio ideológico que está en el origen de que la cocina haya sido históricamente minusvalorada y sus tareas asignadas a la mujer. Por eso la cocina y la cultura de la comida no han sido socialmente consideradas como expresiones apreciables de la «alta cultura». Atrapado en una servicialidad respecto de intereses vitales, al gusto se le supone incapaz de conocimiento y experiencia estética.

Este prejuicio de que estamos ante una simple función de supervivencia biológica contradice la experiencia de que la gastronomía pertenece a la idea que tenemos de una vida buena, que no es únicamente necesidad sino gozo. Es similar a la sexualidad, que tiene una función en orden a la supervivencia de la especie, pero que no es explicable sin una referencia a la realización personal. Pensar la alimentación sólo en función de la supervivencia personal es tan reduccionista como entender la sexualidad como un mero instrumento para la supervivencia de la especia humana. Y así ocurre con frecuencia. Una gran mayoría de personas reaccionan frente a las señales de hambre o sed como quien quiere el sexo, sólo para satisfacer una necesidad y quitársela cuanto antes de en medio; hay quien se viste para taparse el cuerpo sin más, como si ignorara el enorme repertorio de los sentidos y las interacciones a que están abiertas esas acciones tan significativas.

La actual ebullición de reflexiones y teorías en torno a la gastronomía podría interpretarse precisamente como una venganza frente a la postergación del gusto sensible que ha tenido lugar en la tradición de la antropología filosófica. Esta reivindicación la encontramos ya en el célebre libro de Brillat-Savarin* acerca del gusto, al que definía como una verdadera capacidad de conocimiento, para liberarlo así de la infravalorización tradicional y convertirlo en un objeto digno de la reflexión científica. El gusto, el tacto y el olfato, precisamente porque se trata de modos de conocimiento, no son sentidos de menor rango que la vista. Reducir la cuestión del gusto al estímulo de unas papilas gustativas, a lo sensible, significa desconocer lo esencial de la cocina: las complejas regiones de los mundos del gusto y sus conceptos. Quien compra, cocina y come sabe que el sentido del gusto no es una pasividad meramente receptiva sino una actividad creativa. Todo cocinero

crea gustos. No suministra cosas sabidas sino que innova, modifica los gustos.

El objeto del gusto culinario no es algo material ni sus cualidades sensibles son algo inmediatamente dado. Lo percibido por el gusto es algo producido y acompañado por ideas y conocimientos. En todas las producciones culinarias hay una inteligencia, mayor o menor, puesta al servicio de objetos pensados para gustar y alimentar. Quien cocina tiene una idea previa de gusto antes de percibir. Su objeto no está en la cercanía física sino en la lejanía imaginativa, porque la anticipación intelectual del sabor forma parte del sentido del gusto. En el fondo de la creatividad culinaria hay un gusto imaginado, una fantasía, algo que va más allá de la percepción sensible inmediata y del repertorio de sabores conocidos. Por eso el gusto es más amplio que el cocinar y el comer; también se extiende al comprar, que es un gusto anticipado. En la elección del producto y el sabor anticipado se muestra de la manera más sencilla que en la cocina creativa el gusto es una forma de saber. Frente a lo que decía la filosofía tradicional, con su jerarquía estricta de los sentidos, el sabor es un saber.

Hay que elaborar una teoría del gusto culinario como una estética que sitúe a la comida, a las cosas del gusto, en el contexto de un arte de vivir. La consolidación de esta ciencia de la comida es necesaria para devolver reconocimiento social y valoración al gusto culinario como una prestación cultural y un arte de la vida. En su complejidad y significación para la sociedad, el arte de comer no le va a la zaga a las otras artes. Incluso se podría hablar de una mayor fuerza cultural del gusto culinario si entendemos cultura no como un reducto u ornamento, sino como un modo de vida en el que todos estamos implicados cotidianamente. Quienes no son artistas ni se relacionan con la producción o recepción del arte pueden vivir sin ese gusto. Pero nadie puede sustraerse del gusto culinario.

Este carácter cotidiano de la alimentación es lo que hace más imperiosa la necesidad de lo que podríamos llamar la educación gastronómica de la humanidad. En el actual mal gusto de la comida de masas se pone de manifiesto una masiva pérdida de saber. Hay que reconstruir los puentes entre sabor y saber, comer y sabiduría, cocina y filosofía, para formular una teoría de la inteligencia gastronómica.

El problema reside, una vez más, en la fuerza de nuestros prejuicios, entre los que destaca aquel según el cual «sobre gustos no hay nada escrito», es decir, no hay nada que aprender. Con la idea de que *de gustibus non est disputandum* se subraya el carácter

personal del gusto, su concepción como algo idiosincrásico. Pero con esto también se dice, de hecho, que el gusto no se puede educar o cultivar, que es fijo e inmodificable. Ahora bien, todos tenemos experiencia de lo contrario, de las cosas que han dejado de gustarnos o de los descubrimientos gastronómicos. El subjetivismo en materia de gusto contradice la increíble maleabilidad del gusto humano, nuestra capacidad de aceptación de determinados productos nuevos. Hay ciertamente preferencias e intolerancias respecto a determinados platos, pero también hay modificaciones del gusto y aprendizaje. El gusto es una construcción social, y por eso mismo está sometido a los vaivenes del cambio. Tener buen gusto significa disponer de la competencia para apreciar y juzgar las cosas, pero también para juzgar el propio gusto y estar en condiciones de modificarlo o ampliar su repertorio, esto es, cultivar aquella reflexividad que nos permite distanciarnos de nuestros propios gustos para someterlos a prueba, relativizarlos y tratar de enriquecerlos.

Si la alta cocina tiene algún valor es justamente porque puede contribuir a educar el gusto. Un buen restaurante debería ser considerado como una verdadera institución educativa. Muchas innovaciones gastronómicas han pretendido precisamente llamar la atención sobre el mal gusto dominante; son una especie de «ayuda al desarrollo» para revitalizar en las personas una experiencia emancipadora en relación con la comida. Las buenas creaciones culinarias producen experiencias que ponen en cuestión las costumbres habituales y despiertan nuevas sensibilidades activando otras posibilidades de percepción. Comer bajo una mano creadora puede ser una verdadera escuela para diferenciar y apreciar mundos que nos eran desconocidos o que sólo conocíamos de forma rudimentaria. Ha habido muchos activistas del buen gusto que se han esforzado por mejorar el gusto de la población. Hay que evitar que las nuevas generaciones estén gastronómicamente alienadas; será necesario un esfuerzo educativo para capacitarlas en el arte de cocinar y gustar. Además de la educación para dar a conocer las propiedades de los alimentos, su valor nutritivo, calorías y dieta correcta, o de las actuales campañas contra la obesidad, se trataría de despertar el placer de la creatividad culinaria y la curiosidad por el mundo de la cocina, con todos sus factores globales, ecológicos o interculturales. ¿Por qué no convertir la escuela en una institución para la educación culinaria de la humanidad? La relación con la comida en todas sus formas ha de ser vista como algo de la misma importancia que el aprendizaje de una lengua, de la escritura o el

cálculo. Debería ampliarse en este punto la idea clásica de formación para incluir en ella la formación de aquellos sentidos que no han gozado hasta ahora de un prestigio que sin duda merecerían.

Teniendo en cuenta la actual ignorancia culinaria, habría que volver a formular el lema de la Ilustración —*«sapere aude!»*— pero con una ligera variante. «Atrévete a saber» podría decirse ahora «atrévete a saborear». Ten el valor de utilizar tu propio gusto para liberarte de tu culpable inmadurez en materia de gusto.

Sobre unas cremas gelatinosas de piñón, lomo de bacalao y su praliné tostado

Como ya se ha comentado, quien cocina tiene una idea previa de gusto, del sabor que busca, antes de ponerse a elaborar una comida. La anticipación intelectual del sabor forma parte del sentido del gusto. En la creatividad culinaria hay un gusto imaginado, una fantasía, en cuya búsqueda recurrimos a un cierto «paladar mental» con el que podemos conjeturar, en base a experiencias anteriores, a qué puede saber la suma de unos ingredientes. No es difícil imaginar cuál puede ser el resultado de la mezcla de piñones con bacalao… Eso sí, siempre y cuando poseamos cierta cultura gastronómica, algo muy deseable para todos.

INGREDIENTES
(para 6 personas)

El caldo de pieles
1 k de pieles de bacalao
1,5 l de agua mineral

La emulsión de almendras
290 g de caldo de pieles de bacalao
90 g de almendra marcona

El praliné tostado
100 g de piñones
40 g de aceite de oliva virgen extra
Sal fina

El lomo de bacalao
600 g de lomo de bacalao desalado
1 l de aceite de oliva virgen extra

Los brotes
Cebollino
Flores de tulbagia

ELABORACIÓN

El caldo de pieles

- Lavar las pieles de bacalao ya desaladas y ponerlas a cocer en el agua. En cuanto empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y dejar que cueza a pequeños borbotones hasta que el líquido se reduzca a una cuarta parte.

La emulsión de almendras

- Depositar el caldo y las almendras en un cuenco y triturar con un triturador eléctrico de mano. Envasar la mezcla al vacío y dejar que repose en la nevera por espacio de 12 horas.

- Posteriormente, pasar la emulsión por un colador fino, colar a continuación por un microcolador y reservar.

El praliné tostado

- Depositar los piñones en una bandeja amplia e introducirlos en el horno a 150 ºC durante 20 minutos o hasta que adquieran un tono tostado.

- A continuación, triturarlos ligeramente en un mortero e incorporar el aceite de oliva. Majar bien el conjunto y poner a punto de sal.

El lomo de bacalao

- Cortar el lomo de bacalao en 6 porciones de igual tamaño.

- Calentar el aceite a 50 ºC.

- Introducir los trozos de bacalao en un contenedor de paredes altas y fondo estrecho. Verter sobre ellos el aceite caliente y dejar que se confiten hasta que su interior alcance los 50 ºC.

- Escurrir el pescado y dejarlo reposar sobre un paño húmedo para eliminar el exceso de aceite.

Los brotes

- Lavar las flores y el cebollino en agua fría.

- Cortar el cebollino en bastones de 4 cm. Cortar a su vez estos bastones longitudinalmente en cuatro partes. Con el lomo de un cuchillo, rizar estas tiras de cebollino y reservarlas en refrigeración hasta el momento de su servicio.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir el bacalao en una bandeja con un poco de aceite y cubrirlo con film. Calentarlo suavemente en una salamandra o en un horno a 100 ºC para infiltrarle calor poco a poco.

Disponer en el fondo de un plato cóncavo la emulsión de almendras y un trazo corto de praliné tostado. Colocar encima la porción de lomo bacalao y terminar repartiendo las flores de tulbagia y los cebollinos sobre el conjunto.

EPÍLOGO

UN LIBRO PARA ABRIR EL APETITO

¿Es este un libro de gastronomía? Sí y no. ¿Es un libro de filosofía? No y sí. Uno de sus autores nunca había imaginado escribir un libro de filosofía; el otro tampoco tenía entre sus planes escribir un libro de gastronomía. Lo que al final ha resultado es un ensayo de *gastrosofía*. Es posible que quienes deban clasificarlo en una biblioteca o exponerlo en una librería tengan dificultades para decidir dónde hacerlo. ¿Quiénes serán sus compañeros de estantería? En cualquier caso, no lo hemos escrito pensando en facilitar estas tareas sino para que pueda interesar a personas con muy diversas inquietudes. Tampoco con la intención de producir nada concreto, puesto que es el resultado de una larga conversación entre dos amigos a los que les apasiona un mismo asunto pero lo enfocan desde diferentes perspectivas.

Una de las mayores gratificaciones que nos ha procurado la escritura de este libro ha sido precisamente comprobar lo que se aprende cuando se dialoga desde dos experiencias vitales en principio tan alejadas. Los hallazgos intelectuales o creativos más fascinantes de esta vida suelen ser fruto de la reflexión cruzada, cuando abandonamos el campo de la propia especialidad, las seguridades adquiridas o la jerga que sólo entienden los compañeros de gremio y buscamos el contraste con quienes tienen, de entrada, otros intereses y otras lógicas. De alguna manera, este libro es un pequeño sabotaje contra la obligación de ser especialistas que nos impone el sistema de organización de los saberes y las profesiones.

Nos encantaría haber desmontado dos tópicos: que las cuestiones vinculadas a la comida no merecen una reflexión especial, que carecen de enjundia filosófica, y que la filosofía es un conjunto de disquisiciones teóricas que no tienen nada que ver con la vida real de la gente. Nos sentiríamos bien recompensados si los lectores disfrutaran con la lectura de este libro —y con la preparación de sus recetas— tanto como nosotros lo hemos hecho en nuestras largas conversaciones en torno a una buena mesa.

El título del libro ilustra bien de dónde ha surgido: en la cocina de Mugaritz, comiendo y conversando. Lo que aquí queda registrado es cómo se cuece el pensamiento y cómo se piensa la comida. Y es que casi todo lo importante que los humanos hemos hecho ha nacido en torno al fogón, donde se asientan las amistades,

se establecen las alianzas y se urden las conspiraciones. No hay nada valioso que no se produzca de algún modo en torno a la comida.

Cuando empezamos esta aventura de reflexión no imaginábamos que el tema tuviera tanta relevancia, o quizá lo sabíamos pero no acertábamos a formularlo con precisión. Ahora creemos haber aportado algunos argumentos para que los lectores se hayan convencido de que es difícil encontrar un tema en el que converjan tantas dimensiones antropológicas, donde se haga visible la gran complejidad y riqueza del ser humano. El libro se ha terminado, pero somos conscientes de no haber agotado en absoluto toda la significación que hay en las cosas del comer.

Hemos comenzado nuestra conversación a partir de la reflexión acerca de la naturaleza de los alimentos. Sus valores simbólicos, los cambios en nuestra relación con los alimentos, antes escasos y fiables, ahora abundantes y enigmáticos, ponen de manifiesto que comemos mejor cuando sabemos lo que comemos. Nos diferencia de los animales, entre otros factores, el hecho de que nuestro repertorio de lo comestible no está limitado por el instinto, lo cual nos ofrece unas posibilidades enormes, pero también implica riesgo y responsabilidad.

La segunda etapa del viaje examinaba el oficio de cocinar, escenario como pocos del choque entre la tradición y la innovación. En última instancia, nuestro examen del acto de cocinar permite concluir hasta qué punto nos la jugamos con la comida y en qué medida podemos y debemos jugar con ella. Era inevitable preguntarnos a este respecto por qué cocinar es un asunto preferentemente de las mujeres, qué se pierden los varones con esta división del trabajo y cómo mejorarían nuestras sociedades si superáramos esa división entre un espacio privado asignado a las mujeres y un mundo público monopolizado por los hombres.

Si alguien creía que la globalización era un asunto referido sólo a la comunicación y las finanzas, que piense en cómo influye todo eso en el ámbito de la alimentación. En la comida se pone de manifiesto como en pocas otras realidades humanas la compleja articulación entre lo local y lo global, la tensión entre tradición y mestizaje. Hemos procurado abordar este tema sin hacer la menor concesión a la nostalgia, examinando críticamente las ideas más comunes de la sostenibilidad. El escollo principal de esta fase de nuestra travesía era evitar sobre todo caer en el tópico.

Con el paso del tiempo ha cambiado lo que comemos, pero mucho más nuestros modos de comer. En términos generales,

constatamos que de nuestros hábitos alimentarios se han adueñado la comodidad y una desorganización que tiene que ser corregida de alguna manera —pese a la presión y velocidad que nos impone la vida moderna— si es que todavía creemos que comer puede ser un acto consciente y maduro, en el que no estemos gobernados por la ignorancia culpable y la sumisión al dictado de otros. Buena parte de los desórdenes alimentarios más importantes —la obesidad y la anorexia— tienen su origen en esta desestructuración de nuestras costumbres alimenticias.

«Convivir» es el otro concepto que figura en el título de este libro. Cualquiera tiene la experiencia de que comer en compañía es la expresión más visible de lo que consideramos como una buena vida y así lo han entendido muchas culturas que han imaginado el paraíso fundamentalmente como un banquete. Comiendo con la compañía adecuada se teje la sociedad y la amistad es inconcebible sin la comida en común. Si fuéramos plenamente conscientes de que nuestros actos de comprar, cocinar y compartir están decidiendo acerca del mundo en el que queremos vivir, tal vez dejaríamos de considerar los asuntos menores y entenderíamos que, pese a la modestia del peso de nuestras decisiones individuales, estamos comiéndonos literalmente el mundo.

Esa toma de conciencia pasa por la formación del gusto. Saborear es una forma de saber, y para ello se requiere un aprendizaje particular que consiste en formar el propio gusto. Además de luchar contra el hambre en el mundo, la educación gastronómica es hoy una de las principales tareas de la humanidad. Esperamos que después de habernos leído los lectores estén de acuerdo en que no exageramos nada al formular esta afirmación.

Nos gustaría que la lectura de este libro haya despertado la curiosidad, espoleado la responsabilidad y llamado la atención sobre dimensiones en las que no solemos reparar. Nos contentaríamos con haber inquietado al lector suscitándole el interrogante acerca de si sabe lo que come, si come debidamente, si gracias a la comida convive mejor con los demás y si mejora el mundo que le rodea. Aspiramos, nada más y nada menos, que a abrir el apetito.

Notas

* La palabra *quenelle* define la forma que se les da a determinadas elaboraciones culinarias, que se consigue moldeando el producto, bien con la mano o bien con dos cucharas, hasta darle la apariencia de una especie de croqueta. *(Esta nota y las siguientes son del editor.)*

* El *shiso* es una variedad de menta, también conocida con el nombre de menta púrpura o albahaca japonesa.

* «La sacralidad de la comida. Comer lo sagrado. Aspectos religiosos de la conducta alimenticia en el hinduismo», dentro de *Las religiones y la comida*, de Perry Schmidt-Leukel (coord.), Ariel, 2002.

* Salsa elaborada a base de vísceras fermentadas de pescado, también conocida como garo.

* Sartén especial para saltear, flambear, pochar, brasear, estofar, etc.

* Señora de la casa o matriarca en vasco.

* Fundación privada promovida por la Generalitat de Cataluña y ESADE cuyo objetivo es identificar oportunidades de negocio a través del análisis de las pautas de comportamiento de los consumidores y de la previsión de su futura evolución.

* Jean Anthelme Brillat-Savarin fue un destacado jurista francés, autor del primer tratado de gastronomía que se conoce, *Fisiología del gusto* (1825).

Cocinar, comer, convivir
Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© de la imagen de la portada, Hennie Haworth

© Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity, 2012

© Ediciones Destino, S. A., 2012
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones de interior, Hennie Haworth

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2012

ISBN: 978-84-233-2786-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Cocinar, comer, convivir

Andoni Luis Aduriz y Daniel Innerarity

Recetas para pensar
con los cinco sentidos

DESTINO